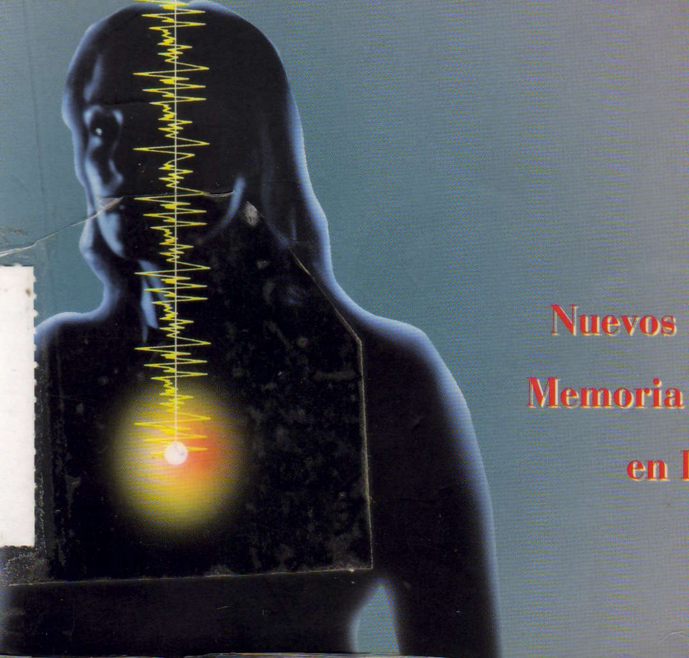
# Dr. Paul Pearsall

Autor del *best-seller* La salud por el placer

Extrayendo la Sabiduría y la Fuerza de la Energía de Nuestro Corazón

# El Código del Corazón



Nuevos Hallazgos Sobre la Memoria Celular y su Papel en la Conexión Mente, Cuerpo y Espíritu

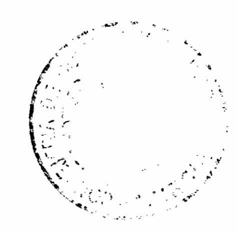
159.213

DR. PAUL PEARSALL

# EL CÓDIGO DEL CORAZÓN

## Extrayendo la sabiduría de la energía de nuestro corazón

**Nuevos hallazgos sobre la memoria celular y su papel en la conexión mente, cuerpo y espíritu**



TEMAS DE SUPERACIÓN PERSONAL

# Índice

*Págs.*

## Prefacio

# El siglo del corazón

*El corazón sabe, el pensamiento rechaza, ¿no hay otra vía?*

STEPHEN SONDHEIM

ALGUNAS VECES SE ESCRIBE UN LIBRO que cambia para siempre no solamente la forma que tenemos de pensar sobre la vida, sino también el modo que tenemos de *sentirla*. Éste es el caso de *El código del corazón*. No solamente abre nuestras mentes, también lo hace con nuestros corazones. *El código del corazón* nos habla del regalo de una vida que se expresa a través de la inteligencia del corazón, una inteligencia de la cual el cerebro empieza a darse cuenta.

Nuestros antepasados sabían que el corazón tenía energía —una energía poderosa— que conllevaba una profunda sabiduría. Sin embargo, a medida que la especie humana fue desarrollando su cerebro, empezó a perder de vista al corazón. En este momento de la historia, en que nos aventuramos en el espacio, creamos sistemas globales de comunicación e inventamos toda clase de juguetes e instrumentos tecnológicos, estamos a punto de destruirnos a nosotros, a nuestros hijos y a todo cuanto nos rodea. Simplemente hemos perdido nuestras mentes, ¿o hemos perdido algo más profundo? ¿Habremos perdido nuestros corazones?

No se puede despreciar la inteligencia cerebral. Por el contrario, como usted podrá observar al leer este libro, los instrumentos científicos creados por el cerebro moderno proporcionan una nueva tecnología para percibir y comprender la inteligencia y la

energía del corazón. Como veremos, Paul Pearsall, el inspirado autor de este libro, ha tratado de ver más allá de la tecnología actual, inquiriendo no sólo en la comprensión de la antigua sabiduría de sus antepasados hawaianos (los kahuna, hombres y mujeres médicos), sino también en su formación como psicoinmunoneurólogo y en su conocimiento de la física moderna, de la psicofisiología y de la cardiología. Éstas son grandes palabras para grandes ideas, pero como le sucede a toda gran idea, son maravillosamente simples en su esencia.

Cuando empezamos nuestra investigación, en 1993, sobre lo que llamamos «cardiología energética», extrajimos nuestras ideas más básicas de la física y la cardiología, e integramos esas ideas con la teoría de sistemas modernos[1, 2]. Cuando casamos tales ideas —intelectual y emocionalmente—, el resultado constituyó una auténtica explosión de predicciones evaluables que podrían cambiar para siempre la forma en que veíamos no sólo el corazón humano, sino los corazones en general, la pulsión codificada que emana a través del cosmos, y que da forma y frecuencia al universo. Heinz Pagels, el último gran físico, supo comprender el profundo significado de esos códigos universales en su libro *The Cosmic Code: Quantum Physics as the Language of Nature*[3].

Los científicos y los físicos se muestran conservadores, temerosos de decir cosas en letra impresa que puedan ser vistas por sus colegas como «no científicas». Cuando empezamos a publicar nuestras ideas e investigaciones en energía cardiológica[1, 2], temíamos mucho las reacciones emocionales de nuestros colegas, ante la inexorable lógica inherente en la teoría de los sistemas modernos. La integridad científica requiere que se respete y se siga la *lógica de la*

---

[1] Russek, L. G. y G. E. Schwartz: «Energía cardiológica: un estudio de sistemas de energía dinámica para las medicinas convencionales y alternativas», *Advance,* 12, 4 (1996), pp. 4-24.

[2] Russek, L. G. y G. E. Schwartz: «Registro interpersonal corazón-cerebro y percepción del amor parental: Un seguimiento de 42 años de la Maestría de Estudios sobre el Estrés de la Universidad de Harvard», *Subtle Energies,* 5, 3 (1994), pp. 195-208.

[3] Pagels, H. R.: *The Cosmic Code: Quantum Physics as the Language of Nature.* New York: Simon & Schuster, 1982.

*teoría,* nos lleve a donde nos lleve, incluso si no nos gustan las consecuencias de sus predicciones. Más aun, la integridad científica requiere que respetemos y sigamos *los datos que se derivan de la observación y la experimentación,* sean éstos cuales fueren, incluso si no nos gustan las consecuencias de sus descubrimientos. *El código del corazón* respeta y sigue los postulados de la ciencia empírica y las observaciones clínicas; por ejemplo, que el corazón almacena energía e información que comprende la esencia de lo que somos, y que personas sensibles que han recibido trasplantes cardiacos pueden revelar el código del corazón, con frecuencia invisible, de aquellos órganos que se hallaban, en vida, en el cuerpo de sus donantes.

Cuando Gary era profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Yale, a principios de los años 80, y descubrió inesperadamente la lógica del «mecanismo sistémico de la memoria» (una explicación de cómo los átomos, células y órganos, tales como el corazón, almacenan información codificada), sintió tres tipos de miedo. El primero de ellos era que para determinar si la lógica era enteramente correcta, tendría que exponer por escrito los mecanismo de esa lógica y discutirlo con sus compañeros. En cuanto éstos conocieran las implicaciones de la lógica —por ejemplo, que el corazón podría aprender y llevar el código de una persona—, cuestionarían su credibilidad científica (por decirlo con palabras suaves). El segundo miedo era que si esa lógica se demostraba falsa, esto constituiría un disparate nada pequeño (otra descalificación). Pero el tercer miedo era el peor de todos: la lógica podía ser, en realidad, correcta. Y si esto era así, entonces Gary tendría que modificar radicalmente sus queridas convicciones sobre el mecanismo de la vida. La forma de cómo manejase estos tres miedos daría el prototipo de un científico «cuerdo»; así pues, no compartió esa lógica virtualmente con nadie, guardándola para sí durante ¡doce años!

No obstante, cuando habló de su teoría con Linda, en 1993, ella dijo: «Hay que hablar de esta teoría. La lógica del almacenamiento de información puede extenderse al almacenamiento de energía, lo que proporcionaría una clave para entender conceptos profundos del trabajo que estamos haciendo en energía cardiológica.» Decidimos, pues, que había llegado el momento de mostrarnos valientes, y empezamos a hablar de la lógica con aquellas personas

de la comunidad científica y clínica que mostraban una apertura para cambiar sus mentes[4, 5]. Uno de esos científicos y clínicos con los que hablamos de nuestro hallazgo fue el doctor Paul Pearsall.

Para nuestra satisfacción, descubrimos que nuestra incipiente y teórica ciencia era fuertemente apoyada no sólo por las amplias observaciones clínicas hechas por Pearsall con sus pacientes trasplantados, sino también por su profunda percepción basaba en sus propias raíces culturales, todo lo cual le proporcionaba un serio fundamento para establecer el nuevo paradigma, que Pearsall denominaba «cardioenergética» y «energía L». Pearsall es una persona muy creativa y cariñosa, y ambas virtudes se plasman tanto en su personalidad como en su trabajo profesional.

La fijación de Pearsall en la energía L nos llevó más allá de la comprensión científica y clínica del ECG (electrocardiograma) y del MCG (magnetocardiograma). La ciencia médica siempre se ha mostrado temerosa de llevar la lógica de la física conocida del ECG y MCG a sus conclusiones inevitables. ECG y MCG son medidas *fuera* del cuerpo. Esto significa que la energía biofísica del corazón y la información viajan a través del cuerpo y llegan a la superficie de la piel. Los latidos cardiacos, que constituyen otra fuente de energía y de información, también viajan a través de los fluidos y llegan en su recorrido hasta la piel. Ahora bien, ¿qué sucede con toda esa energía medible y con toda esa información una vez que llegan a la piel? ¿Se detienen ahí? ¿Desaparecen? ¿Han de ignorarse, de olvidarse?

La física nos dice que tanto la energía como la información abandonan el cuerpo y van al espacio. Llegan a nuestros seres queridos, a nuestros animales de compañía y a nuestras plantas, se extienden por el cielo y, sí, lógicamente, los campos electromagné-

---

[4] Schwartz, G. E., y L. G. Russek: «¿Tienen memoria todos los sistemas dinámicos? Consecuencias de una hipótesis de memoria sistémica para la ciencia y la sociedad», en Pribram, K. H. y King, J. S. (ed.), *Brain and Values: Behavioral Neurodynamics V*. Hillsdale, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1997a.

[5] Schwartz G. E. y L. G. Russek: «Sistemas de energía dinámica y física moderna: Estimulando la ciencia y el espíritu de la medicina alternativa y complementaria», *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 3, 3 (1997), pp. 46-56.

ticos la expanden en el «vacío» del espacio a la velocidad de la luz, a 300.000 kilómetros por segundo[1,2].

Aunque la potencia de la señal será, evidentemente, muy tenue, cada segundo transcurrido tras el latido del corazón el código de nuestro corazón se habrá expandido y viajado a 300.000 kilómetros por segundo en el espacio. Al igual que los códigos estelares, cuya energía e información viajan a través del espacio eternamente (y nosotros estamos hechos de la materia, de la energía y de la información que procede de viejas estrellas), también, lógicamente, el código de nuestro corazón —la fuente de energía biofísica más grande del cuerpo— viajará por siempre en el espacio.

El escuchar esto puede sonar fantástico y extraño. Sin embargo, lo mismo sucedió cuando se dijo que la Tierra era redonda y que giraba alrededor del Sol. Hoy día sabemos que hay más vida que la que nuestros toscos sentidos nos enseñan. La ciencia nos ha demostrado que la Tierra no es en realidad plana, y que solamente nos lo parece si no nos fijamos más detenidamente. La ciencia también nos ha enseñado que el Sol no gira alrededor de la Tierra, que eso sólo es mera apariencia hasta que estudiamos su movimiento más cuidadosamente. Y la ciencia nos está enseñando ahora que el corazón no carece de inteligencia y de sabiduría, y que solamente podemos pensar lo contrario mientras no lo estudiemos con mayor detención.

*El código del corazón* nos indica el camino de una nueva revolución en nuestro pensamiento. Metafóricamente, el corazón es el Sol, los latidos constituyen el centro energético de nuestro «sistema solar» biofísico, y el cerebro es la Tierra, uno de los planetas más importantes de nuestro sistema biofísico. Una consecuencia de la revolución de la energía cardiológica y cardioenergética es la idea radical (que significa «raíz») de que, energéticamente, el cerebro se mueve en torno al corazón, y no al revés.

El escéptico diría rápidamente «*energía del corazón, códigos del corazón, inteligencia del corazón, sabiduría del corazón,* todo eso son metáforas», y tendría razón. Sin embargo, lo mismo se podría decir de otras ideas que conciben la creación del universo como un *big bang,* la luz como *partículas sin masa,* la gravedad como *una fuerza* o el pensamiento como un *proceso de información.* Las metáforas son

historias que creamos, instrumentos de la mente que nos ayudan a comprender la naturaleza y, afortunadamente, a vivir nuestras vidas con mayor salud, felicidad y éxito. Como dijo Marcel Proust, hace aproximadamente un siglo: «El auténtico viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevas tierras, sino en ver con nuevos ojos.»

La cuestión es: ¿Qué tipo de metáforas o de historias estimularán nuestro crecimiento y nuestra evolución, nos ayudarán a cuidar de nuestros hijos, de nuestras familias, de nuestra familia universal y del planeta como una entidad global? ¿Qué tipo de historias nos llevarán a redescubrir el misterio y la majestad de las pulsiones de la vida, de la inteligencia tras la fuerza, de la información tras la energía, del alma tras el espíritu? ¿Podrá utilizarse la ciencia para ampliar nuestras historias y crear otras nuevas que integren el conocimiento y hagan progresar a nuestra especie y al planeta, con inteligencia y compasión?

Pearsall toma esas metáforas integradoras y teje una visión que no sólo es posible, sino deseable. *El código del corazón* es una fiesta del corazón, una fiesta de amor, una fiesta de vida y, también, una fiesta de la mente que puede llegar a conocer su corazón.

Si el siglo XX ha sido, por así decir, el Siglo del Cerebro, entonces el siglo XXI debiera ser el Siglo del Corazón. Y cuando decimos el Siglo del Corazón, queremos decir del corazón inteligente, del corazón sabio, del corazón redescubierto y revisionado por su planeta más avanzado: el cerebro. Energía e información, alma y espíritu, esto es *El código del corazón*. Que este libro sea para usted un reto y una bendición, como lo fue para nosotros.

GARY E. R. SCHWARTZ y LINDA G. S. RUSSEK

El doctor Gary E. R. Schwartz es profesor de Psicología, Neurología, Psiquiatría y Medicina. Director del Laboratorio de Sistemas de Energía Humana, y coplanificador de Medicina Energética, en el Programa de Medicina Integradora, de la Universidad de Arizona.

La doctora Linda G. S. Russek ha sido psicóloga investigadora del Servicio de Salud Estudiantil de la Universidad de Harvard, y directora de Máster del Estudio de Seguimiento

del Estrés de Harvard, desde 1978. Es también codirectora del Laboratorio de Sistemas de Energía Humanos y coplanificadora de Medicina Energética, en el Programa de Medicina Integradora, de la Universidad de Arizona.

# Agradecimientos

LAS POSIBILIDADES SUGERIDAS EN ESTE LIBRO, de que el corazón piensa y siente, de que nuestras células poseen memoria, y de que existe una forma sutil, aunque muy poderosa y penetrante, de energía que une todas las cosas y todas las personas, ya se hicieron patentes en las investigaciones, cuidadosas y creativas, de los científicos. Yo debo cada una de las ideas que se expresan en las páginas siguientes a esos ilustres pioneros, y expreso mi gratitud por la ayuda que su trabajo ha significado a la hora de realizar este libro. Muchos de ellos son amigos míos, con los cuales he tenido la oportunidad de hablar personalmente. Otros son autores de publicaciones que he estudiado largamente. Así pues, cualquier tipo de error a la hora de interpretar estos trabajos, elucubrando posibles consecuencias de sus hallazgos, o realizando prácticas prematuras de lo que ellos están empezando a descubrir, sólo a mí podría ser imputable.

Muchas de las hipótesis centrales presentadas en este libro, referentes al corazón y a la memoria sistémica, parten de los trabajos pioneros de Gary Schwartz y Linda Russek. Ellos son los descubridores de la teoría de la energía cardiaca y los líderes indiscutibles a la hora de integrar lo mejor de la ciencia moderna con la sabiduría de los ancestrales sistemas de curación. La valerosa y encantadora Claire Sylvia y el escritor Bob Novak, tan hábil y sensitivo, me ayudaron y estimularon cuando yo no estaba muy seguro de si debería arriesgarme a escribir un libro tan especulativo y provocativo como éste. Larry Dossey es un guía, un líder y un maestro para miles de seres que, como nosotros, investigamos sobre las conexiones existentes entre mente, cuerpo y espíritu, y de cuyas aplicacio-

nes en medicina alternativa hacemos una liberal exposición en este libro. Otras personas a las que debo una inmensa deuda de agradecimiento son Candace Pert, Bernie Siegel, Rollin McCraty, el equipo del Instituto HeartMath®, y a todos los componentes del programa Engineering Anomalies Research de Princeton, especialmente a Brenda Dunne, Robert Jahn y Arthur Lettiere. Gracias también, por sus valiosos trabajos, a Stuart Hameroff, Thomas Moore, James White, James Hillman, Shirley Motz, Deepak Chopra, Stuart Nuland, Doc Lew Childre y Rupert Sheldrake.

Mi agradecimiento a todos los componentes de Broadway Books, que tanto me han animado en esta aventurada empresa. He sido muy afortunado al tener como editor a Lauren Marino, que está tan versado en el código del corazón. Gracias también a Kati Steele por su continua y paciente ayuda, y por el completo trabajo editorial de Nancy Peske. Este libro tampoco hubiera podido escribirse sin la confianza puesta por mi agente Jane Dystel, quien sabía en su corazón que valía la pena correr el riesgo de compartir las ideas radicales que se expresan aquí.

Al igual que sucede con el resto de mis libros, debo no sólo esta obra sino también mi vida a mi esposa, Celest; a mis hijos, Roger y Scott; mi madre, Carol, y la memoria de mi padre Frank, que todavía resuena en mi corazón. Expreso mi más profundo reconocimiento a todos los receptores de órganos trasplantados, a las familias donantes y a los profesionales que emplearon tanto tiempo conmigo compartiendo sus sentimientos y sus experiencias, si bien todos ellos están acostumbrados a mostrar la grandeza de sus corazones. Finalmente, cada uno de nosotros, y de distinta manera, tenemos una deuda impagable con los donantes muertos y con sus familias, que nos proporcionaron el regalo de la vida. Esté o no acertado en mis investigaciones sobre el corazón, la memoria celular y la energía sutil que conduce tales procesos, hemos de tener siempre presentes en nuestros corazones el recuerdo de esa dádiva de amor para compartir nuestra energía vital con aquellos que la necesiten para seguir viviendo.

## Introducción

# La energía del espíritu y el corazón del alma

*El corazón tiene sus razones, que la razón no conoce.*

BLAISE PASCAL

### CEREBROS CIEGOS PARA EL AMOR Y CORAZONES SANADORES

DURANTE MI ÚLTIMA RECAÍDA, hace diez años, recuerdo que pensaba que las hojas secas y mustias reflejaban perfectamente el vago sentimiento de mi deterioro interior. Me sentía débil, tenía un dolor de cabeza casi permanente, y por las noches sudaba de tal manera que, por la mañana, mi lecho estaba completamente empapado. Con frecuencia le decía a mi mujer que debía haber en mí un cierto tipo de energía tóxica que no podía describir; pero cuando le hablé a mis médicos del sentimiento de constante amenaza que me parecía experimentar en el corazón, me respondieron que las pruebas realizadas no mostraban nada anormal, y que lo que me sucedía era que me encontraba bajo un fuerte estrés debido a mi trabajo clínico. Mi cerebro aceptó ese diagnóstico, pero mi corazón siguió muy preocupado.

A medida que fueron pasando las semanas, empecé a sentir frecuentes náuseas, me repugnaba la comida, y cualquier movimiento que realizase se acompañaba de un fuerte dolor que se irradiaba desde la pelvis y que se extendía hasta las rodillas. A menudo

empezaba a gritar sin razón aparente, sintiéndome dominado por un impreciso sentimiento de temor que, cuando hablaba con mis familiares, describía como si «mi corazón estuviera gritando». Les dije a mis médicos que, a pesar de que insistieran en que tales síntomas «sólo estaban en mi cabeza», creía que mi corazón seguía advirtiéndome de que estaba a punto de morir. Su incapacidad y, a veces, su falta de voluntad para pensar con su corazón y no sólo con su cerebro, estuvieron a punto de costarme la vida.

Mientras mi cerebro sentía e interpretaba mi agonía, era mi corazón el que en realidad conocía su significado. A última hora de la noche, cuando se encontraba menos ocupado con sus acostumbrados enredos, mi cerebro era capaz de prestar atención al desesperado mensaje de mi corazón, que decía que estaba muriéndome de cáncer. Dejándose llevar por su corriente racionalista, mi cerebro interpretaba equivocadamente estas señales como un dolor muscular de espalda, cuando mi corazón parecía conocer de algún modo que todo se debía a las vibraciones energéticas tóxicas procedentes de células enfermas que se estaban multiplicando furiosamente por mi pelvis. Al igual que mis médicos, yo también tenía mis dudas sobre los mensajes sutiles procedentes del corazón, y me limité a sufrir y esperar en vano a que, tanto mi espalda como mi psique, volvieran a encontrarse menos agobiadas.

El enfrentamiento entre mi corazón y mi cerebro se prolongó durante meses. Mi cerebro necesitaba aceptar las explicaciones de los otros cerebros médicos, pero mi corazón seguía urgiéndome a que avisara a los médicos de que algo estaba fallando de forma terrible. Tras una discusión desgarradora con mi primer médico, sobre el profundo sentimiento de enfermedad que experimentaba en mi corazón, él me dijo con mucha impaciencia: «Me doy por vencido. Te harás un escáner para que te quedes tranquilo. Pero, por amor de Dios, eres un científico, hombre. Usa tu cerebro, y deja de pensar tonterías.»

Durante el escáner, los médicos y las enfermeras que estaban detrás de la pantalla pudieron observar el tumor, del tamaño de una pelota, que tenía en la cadera, y de todas aquellas células cancerosas de las que mi corazón me había estado advirtiendo durante meses. Se me diagnosticó un linfoma en fase IV, una forma mortal de cán-

cer del sistema linfático. En ese estadio, el cáncer ya se había extendido por los huesos y yo tenía muy pocas probabilidades de vida. Si hubiera depositado una mayor confianza en el código de mi corazón, y mis médicos hubieran mostrado una mejor voluntad para atender a sus avisos, se me hubieran podido evitar más de dos años de terribles sufrimientos.

Gracias a mi cáncer aprendí la lección de que, cuando habla el corazón, sucede algo parecido a lo que hace el niño cuando pretende conseguir la atención de su madre, tirándole insistentemente de la falda. Al igual que el grito frustrado del pequeño que trata de expresar su necesidad sin palabras, mi corazón se manifestaba en un lenguaje básico que sólo podía entenderse cuando le permitimos penetrar en el diálogo constante mantenido por cuerpo y cerebro, y cuando nos hacemos sensibles a un tipo de energías más sutiles que las que nuestro cerebro está acostumbrado a procesar. Hasta el momento en que se ve obligado a «atacar» para lograr que le hagamos caso, el corazón utiliza una forma muy delicada para llamar nuestra atención, y para poder escucharlo, es necesario que nos centremos en el pecho y no en la cabeza.

Durante mi tratamiento posterior, el corazón me habló más como un abuelo cariñoso que como un maestro exigente. Me dijo que los corazones de mi esposa y de mi hijo estaban enviándome energía para que pudiera curarme. Pude llegar a percibir cuándo esa energía se encontraba cerca de mí, y cuándo no lo estaba. Mi corazón me decía que, si se lo permitía, podía emitir energía a otras personas y cosas y, también, extraer energía de ellas. Me dijo cuáles eran los médicos y enfermeras que poseían «buenos corazones» que podían vibrar al unísono con el mío, y cuáles eran aquellos otros de los que tenía que protegerme, porque todavía no se encontraban abiertos, o enviaban un tipo de energía disonante que podía interferir en mi curación. Mientras mi cerebro argüía sus razonamientos, censurando, enfadándose por la improcedencia de mi enfermedad, y por los límites que se le imponían a su desarrollo, preguntándose por qué la enfermedad había atacado a su cuerpo, y no al cuerpo de otro cerebro, y trataba de proteger su autonomía a la vista del desamparo causado por mi enfermedad, mi corazón se mostraba de una forma más tierna, más humilde, más paciente para restablecer

mi bienestar. Parecía como si quisiera infundirme una corriente penetrante que contrarrestase los imperativos de individualización del cerebro y su orientación autoprotectora y xenófoba hacia lo que consideraba como «otro».

Tal vez debido a la quietud, al desvalimiento y a los meses de total entrega impuestos a mi cerebro por la enfermedad y por el radical tratamiento necesario, pareció como si mi corazón pudiera hablar más fácil y libremente conmigo, una vez que, finalmente, se confirmó el diagnóstico. Me dijo que no tenía que comportarme como si fuera un blanco pasivo para la máquina de rayos X que los médicos utilizaban para bombardear y aniquilar el crecimiento de las células que me estaban invadiendo. Recuerdo que me pareció muy irónico que aquellos mismos médicos que se mostraban tan escépticos sobre la existencia de una energía que no podían ver, y que parecía proceder de mi corazón, estuvieran utilizando otra energía invisible en un desesperado esfuerzo por salvarme la vida. Recuerdo que mi corazón me dijo que en realidad yo podía actuar sobre aquel aparato. Me aseguró que podía ayudarme a hablar con la máquina, utilizando el mismo tipo de energía que producía aquella información sutil que él había empleado para hablarme de mi cáncer. Me aclaró que, a pesar de lo que pudiera afirmar mi cerebro, yo «no tenía» cáncer. Me dijo que mis células se habían olvidado de cómo debían multiplicarse de forma sana y correcta, y que, como resultado de ello, se habían lanzado a un «cancerear» insensato. Me comentó que aquellas células no tenían una correcta información que les pudiera enseñar a comportarse armónicamente con sus compañeras porque se habían desconectado, de algún modo, de su coordinador de energía salutífera: el corazón. Así pues, mi cáncer parecía no ser más que el resultado de unas células que se habían vuelto «descorazonadas».

Durante cada uno de los tratamientos radiológicos a que fui sometido, yo tranquilizaba a mi atormentado cerebro y permitía a mi corazón que estableciera una conexión energética salutífera con el aparato radiológico. Un radiólogo me dijo: «Es algo muy, muy extraño, pero parece como si usted consiguiera resultados mucho más eficaces con unas dosis y unos tiempos mucho menores que la mayoría de los pacientes. ¿Qué le está haciendo a nuestro aparato?»

Cuando traté de acallar el sentimiento de completa desolación que atosigaba mi cerebro, mi corazón volvió a hablar diciéndome que él podía contactar con los corazones de mi esposa y de mis hijos, sin que importara en dónde estuvieran y aunque yo me encontrara separado de ellos por las paredes de plomo con las que se trataba de proteger a otras personas de los efectos perjudiciales de las radiaciones. Cuando logré centrarme en mi corazón y superé los miedos de mi cerebro, pude sentir la energía de mis seres amados, protegiéndome, calmándome y curándome. Pude sentir la energía de mi esposa y de mis hijos, no importa dónde estuvieran; y más tarde pude decirles en dónde habían estado y lo que habían estado haciendo exactamente, mientras estaba recibiendo mi tratamiento, aunque sus planes se hubieran cambiado a última hora y, por tanto, mi cerebro no pudiera conocerlos. Mi corazón me ayudó no sólo a enviar energía al aparato de rayos, sino también a extraerla de los seres que quería. Finalmente, logré curarme (restablecerme) del cáncer gracias a la biomedicina, a la constatable energía que había aprendido a utilizar y al trasplante de células sanas que sí sabían cómo dividirse armónicamente; pero fui curado (hecho de nuevo, por completo) gracias a que mi corazón sirvió de mediador de la energía de una nueva vida, o energía «L», que me había llegado con las células que me trasplantaron.

En mi calidad de enfermo de cáncer que ha sobrevivido gracias al trasplante de médula y tejido óseo y que, por tanto, se siente muy unido a cientos de pacientes trasplantados y a las familias de sus donantes; en mi condición de persona que ha tenido en su mano un corazón palpitante y ha sentido su increíble esencia espiritual, y que no sólo ha leído sino que también ha observado y tomado parte en experimentos de energía sutil, albergo muy pocas dudas acerca de que el corazón constituya el centro de energía más importante del cuerpo, y que sea, al mismo tiempo, un mensajero del código que representa mi alma. No necesito convencerme de la victoria obtenida por mi corazón sobre mi cáncer, por eso soy un total defensor del papel desempeñado por el corazón. Sin embargo, como clínico y científico, mi cerebro todavía exige más evidencias; unas evidencias que ahora están saliendo a la superficie.

## ¿UN PRIMER CONTACTO CIENTÍFICO CON EL ALMA?

La ciencia ha descubierto recientemente tres nuevas y rutilantes posibilidades referentes a la manera en que pensamos, sentimos, amamos, curamos y encontramos un significado a nuestra vida. Esta investigación insinúa que el corazón piensa, que las células tienen memoria, y que ambos procesos están relacionados con una energía muy poderosa y sutil, aunque todavía misteriosa, que posee unas propiedades muy diferentes a las que tiene cualquier fuerza conocida. Si los primeros trabajos sobre este tema siguen adelante, la ciencia puede estar dando los primeros pasos en la comprensión de lo que chamanes, kahunas, sacerdotes, maestros espirituales y sanadores de medicinas ancestrales han venido enseñando durante centurias: la energía que posee el espíritu humano y la información codificada que constituye el alma humana.

Las investigaciones y los relatos verdaderos que se presentan en este libro darán pie a una documentación preliminar que ofrece claves sobre el código del corazón, la expresión que voy a usar a lo largo de todo este libro, para denominar una sutil energía vital, o energía «L», «cardiocriptográmica». Este código del corazón se encuentra grabado en cada célula del cuerpo como un patrón informativo del alma, que resuena constantemente dentro y hacia fuera de nosotros, enviando información desde nuestro corazón. Veamos seguidamente algunas preguntas sobre este código que deberán ser aclaradas:

- ¿Es posible que el corazón tenga su propia forma de inteligencia, de la cual no somos conscientes, debido a nuestra dependencia del cerebro para interpretar nuestras propias experiencias?
- Aunque sea de forma muy discreta y de modo muy diferente al utilizado por el cerebro, ¿podrá el corazón, por sí mismo, percibir y reaccionar ante el mundo exterior, comunicar un código infoenergético de esas reacciones a través de ese entramado de cientos de miles de recipientes y 75 billones de células, que sirva no sólo como un sistema circulatorio sino como una red emisora de energía e información?
- ¿Habremos estado tan «cerebralmente centrados» en nuestras investigaciones para que la mente —sin llegar a ver que el corazón

pudiera constituir una piedra angular de información y energía de los tres componentes o tríada mental— supliese a un corazón que integra energéticamente al brillante cerebro con su cuerpo milagrosamente autosanador?

• ¿Es posible que mucho de lo que experimenta nuestra tríada mental quede almacenado dentro de nosotros como memorias celulares infoenergéticas recuperables?

• ¿Será aquello a lo que nosotros nos referimos como alma, al menos en parte, un conjunto de memorias celulares infoenergéticas, un tipo de programa de alma celular que se está modificando continuamente durante la breve permanencia del alma en el cuerpo físico?

• ¿Estarán relacionados, en alguna medida, los relatos de algunos enfermos trasplantados de corazón, referentes a cambios en sus preferencias alimenticias, sueños, fantasías y manifestaciones personales, con la memoria celular de sus donantes?

• Si algunos enfermos receptores de trasplantes, de corazón muy sensible, pueden recuperar la memoria celular de sus donantes, ¿podría cualquiera de nosotros —si aprendiéramos a ser sensibles también al código del corazón— recuperar voluntariamente nuestra propia memoria celular y la de nuestros antepasados?

• ¿Es posible sintonizar con los códigos del corazón de otras personas?

• ¿Existe una forma de energía —una fuerza vital— que la humanidad haya estado buscando durante siglos, y que la ciencia puede haber omitido?

• ¿Hay una energía sutil que influencia en nuestras vidas y que se halla libre de las reglas que limitan otras formas de energía?

• ¿Es posible que esa forma de energía sutil que yo denomino vida o energía «L», y a la que otros se refieren como fuerza «X» o «sanadora», lleve información y que teniendo en cuenta, tal como demostró Albert Einstein, que la energía y la materia son intercambiables, la información y la energía lo sean también?

• Si la información corre paralela con la energía, y teniendo en cuenta que el corazón es el órgano corporal más poderoso energéticamente del cuerpo, ¿estará enviando con cada latido una señal sutil desde nuestra alma a las almas de otros?

- ¿Podrá enviar y recibir el corazón algún tipo de mensaje infoenergético de sistemas no humanos, incluyendo las plantas, las rocas, los árboles, el agua e incluso las máquinas?
- Si el corazón piensa, las células recuerdan, y existe una forma de energía «L» que se encuentra libre de las limitaciones de tiempo y espacio, ¿qué deducciones se pueden hacer respecto de la forma en que el código del corazón está conectado con otros, el impacto de los comportamientos que violan tal conexión y la manera en que caemos enfermos o sanamos?

La ciencia incisiva que está explorando las mencionadas cuestiones todavía se encuentra en su más tierna infancia[1]. Necesitamos cambiar muchos de los viejos paradigmas, y también es necesario que aprendamos no sólo a buscar nuevas respuestas, sino a aprender a formular nuevas preguntas, similares a las que se han hecho en las líneas precedentes. Gracias a que nos encontramos dando los primeros pasos en esta búsqueda científica, y al valor de quienes desean hablar de sus propias experiencias, con frecuencia algo confusas e incluso aterradoras, tenidas con la memoria celular y la energía «L», podemos empezar a saber más sobre la posibilidad y la forma en la que el corazón tiene su propio código, y lo que esto significa para nosotros. Incluso podemos tener la suficiente confianza como para atrevernos a preguntar si es posible que la ciencia esté dando sus primeros pasos para ponerse en contacto con el alma.

## HACIA UNA MEDICINA MUNDIAL

Al explorar las posibilidades que tiene el código del corazón, podemos empezar a establecer un puente entre las maravillas biomecánicas de la medicina moderna, la espiritualidad de los ancestra-

[1] Se va a publicar un foro sobre la aparición de un campo o de varios campos, cuyo objeto es comenzar a explorar los nuevos y complejos aspectos relacionados con lo que yo denomino el código del corazón: la relación entre información, energía y la medicina mente/cuerpo. El foro se publicó en la edición de otoño de 1997 de *Advances: The Journal of Mind-Body Health*, vol. 13, pp. 3-46.

les sistemas de curación, las distintas medicinas alternativas o complementarias y la sabiduría de los eruditos religiosos y maestros espirituales. No es probable que logremos entender todas las formas de la medicina mundial hasta que hayamos ampliado nuestra comprensión del mundo [2]. Al hacerlo así, no será necesario que tengamos que llevar a cabo una selección de todos los modelos de curación. En vez de ello, tal vez podamos combinarlos todos para establecer una medicina mundial, elaborada con todos los conocimientos existentes sobre el cerebro, el cuerpo, la energía, la información, el espíritu y el alma. Con la suficiente paciencia, tolerancia y creatividad, ¿seremos capaces de combinar el rigor científico con la sutil sabiduría del corazón para dar respuesta a las preguntas más importantes del universo, el cómo y el por qué de la vida, estableciendo así una visión más pormenorizada del sistema humano en su interacción con todos los demás sistemas y, quizá lo más importante, con un corazón más abierto y con un cerebro menos reactivo y a la defensiva?

## EL CORAZÓN QUE ENCONTRÓ AL ASESINO DE SU CUERPO

Recientemente di una conferencia a un grupo de psicólogos, psiquiatras y asistentes sociales reunidos en Houston, Texas. Les hablé de mis ideas sobre el papel central que tiene el corazón en nuestra vida psicológica y espiritual. Al hilo de mi conferencia, una psiquiatra se acercó al micrófono, durante la sesión de preguntas y respuestas, para hablar sobre una de sus pacientes cuyas experiencias parecían apoyar mis planteamientos sobre la memoria celular y el

[2] Existe actualmente un debate respecto a los cambios involucrados en el avance hacia un modelo integrado de medicina, y sobre si debe existir o no un solo modelo o, tal vez, múltiples modelos que debemos aprender a comprender mejor, con el fin de librarnos de tener que depositar la confianza en un paradigma determinado, y poder volvernos más capaces de «explorar» la red total de conocimientos procedente de todas las fuentes de curación, como propone la antropóloga de la universidad de Maryland doctora Claire Monod Cassidy. Ver *Advances: The Journal of Mind-Body Health*, vol. 13 (1997), pp. 6-30.

corazón pensante. El caso le había afectado de tal modo que durante su intervención tuvo que hacer grandes esfuerzos para no romper en lágrimas.

Expresándose de forma tan emocionada que resultaba difícil, tanto para la audiencia como para mí, entender sus palabras, dijo:

—Tengo una paciente, una niña de ocho años que recibió el corazón de otra de diez años que había sido asesinada. Su madre me trajo a la clínica a mi joven paciente cuando ésta empezó a tener sueños sobre el hombre que había asesinado a su donante. Me dijo que su hija sabía quién era esa persona. Después de algunas sesiones, me fue imposible negar la evidencia de lo que esta niña me estaba contando. Su madre y yo decidimos llamar a la policía, que, apoyándose en la descripción hecha por la niña, logró descubrir al asesino. Con las evidencias presentadas por mi paciente fue cosa fácil inculpar al asesino. El momento, el arma homicida, el lugar, la ropa que llevaba, lo que la niña asesinada le había dicho al asesino... todo cuanto el pequeño corazón trasplantado le había dicho a su receptora resultó ser completamente preciso.

En cuanto la terapeuta regresó a su asiento, toda la audiencia compuesta por profesionales científicamente formados y con gran experiencia clínica se quedó en un silencio total. Pude escuchar los sollozos sofocados y las lágrimas que humedecían los ojos de los médicos que se sentaban en la primera fila. En lugar de hacer comentarios sobre el relato escuchado, pregunté a mi audiencia si no les importaría que rezáramos una oración por la niña asesinada. Pedí a los técnicos de sonido que pusieran, muy suave, la música hawaiana que yo suelo utilizar para mis presentaciones, y aclaré que se trataba de lo que los indígenas llaman «pule 'ohana», una oración en honor de nuestra unión espiritual, como familia universal que somos. En contra de lo que suele suceder habitualmente en estos casos, no se produjo entre los oyentes la menor muestra de duda o de escepticismo. La posibilidad real de que existiera un corazón que pudiera recordar nos había tocado a todos en nuestros propios corazones.

Soy psiconeuroinmunólogo, es decir, un psicólogo que estudia la relación existente entre el cerebro, el sistema inmunitario y nuestras vivencias del mundo exterior. Tengo una experiencia de

más de treinta años de práctica científica en la interpretación de cómo los acontecimientos externos influyen sobre nuestra salud. Fundé y dirigí una gran clínica psiquiátrica en la que se trataban cientos de enfermos graves, muchos de los cuales habían sufrido trasplantes de corazón o de otros órganos. Dirigí un departamento médico, un programa de rehabilitación cardiaca para enfermos de ataques al corazón, un proyecto que estaba pensado para ayudarles mediante cambios significativos en su modo de vida y el desarrollo de unos puntos de vista más equilibrados. Era un programa al que denominamos «Cambio de corazón». Tanto en éste como en otros puestos, he tenido ocasión de dar conferencias por todo el mundo a distintas organizaciones de trasplante de órganos; en ellas pude recoger docenas de relatos impresionantes que parecían demostrar la existencia de algún tipo de memoria celular y de que el corazón desempeña un papel importante en la recuperación de esa memoria. También he recopilado informes de setenta y tres pacientes y sus familias, de otros sesenta y siete receptores de otro tipo de órganos, y he entrevistado a dieciocho familias de donantes para poder preparar este libro. He recogido muchas anécdotas y experiencias clínicas de otros médicos, enfermeras e investigadores, al igual que de otros profesionales sanitarios que asistieron a distintas charlas mías. Nunca hablé de ningún relato referente al código del corazón sin que se produjera una reacción muy personal, a menudo de tipo muy espiritual, de mis oyentes. Parece como si algo de lo que se dice les tocara el corazón; con frecuencia se quedan asombrados y se cogen el pecho cuando los escuchan.

## CUIDADO, NO MUERDAS

Como consigo tener un público «ido» cuando hablo de lo concerniente al código del corazón, muchas veces he tenido que hacer frente a duras críticas, y a la ira de quienes prefieren —a pesar de las crecientes evidencias científicas que avalan esos hechos— no aceptar las deducciones que puedan hacerse de tales trabajos. He oído que se me tacha de que perjudico el movimiento de trasplante

de órganos porque hago creer la idea de que el corazón es mucho más que una máquina de bombear sangre, o que el «tejido anímico» del donante pueda acompañar al órgano trasplantado. Se me han hecho advertencias de que impulso a la gente a que done sus órganos por la razón egoísta de lograr así cierto tipo de memoria celular inmortal. Se han reído y burlado de mí, se me ha criticado por sugerir que las células pueden tener memoria. Y todo ello a pesar de que tal cosa parece totalmente posible y digna de ser estudiada de forma completamente científica. Se ha dicho que mis ideas son «extrañas» cuando hablo de la información almacenada que se comunica desde y hacia nuestro cuerpo por el corazón. Y ello pese a que los controles de los biólogos se han visto alterados y confundidos por la incidencia de esa energía en sus estudios «controlados» y de «doble ciego». Quizá, y más frecuentemente, se ha dicho que los relatos de algunos trasplantados de corazón, como el que comenté líneas atrás de mi paciente infantil, y que parecen confirmar mi teoría, sólo «están en la cabeza» de los donantes; que sólo constituyen un síntoma de su enfermedad, o son un efecto colateral del trauma de su trasplante o de la medicación utilizada en la operación.

Mi cerebro científico no me permite asegurar que las objeciones mencionadas no sean válidas. Él sabe muy bien que tras llevar a cabo estudios largos, cuidadoso y creativos podemos descubrir, después de todo, que el corazón no es más que una magnífica máquina de bombeo. Duda de que seamos capaces de poder demostrar, con certeza científica, que todas las células de nuestro cuerpo puedan recordar, en el sentido en que la mayoría de la gente entiende por memoria, o que tales células sean algo más que complejos recipientes neuroquímicos que procesan la energía biofísica. Parece razonablemente cierto que ya hemos identificado todas las formas de energía existentes en el universo, y que lo que parece ser una energía más sutil, mística y sanadora, a la que tantos profesionales de las medicinas alternativas se refieren, no es más que una invención romántica. Se requiere, por tanto, que yo utilice la frase «sutil energía «L», de una forma provisional y metafórica, a lo largo de todo este libro, más que aceptar su existencia plenamente, del mismo modo que he aceptado las formas de energía sobre las que he escrito

en mis libros anteriores[3]. Mi cerebro me dice que nuestra alma se encuentra más allá de su comprensión, que no hay trazas o representaciones de ella en el cuerpo físico. Dice también que la mente es justamente una representación de sí misma, y que aquellos que aparentan mostrarse tan sinceros al hablar del impacto que su corazón trasplantado ha tenido sobre su alma están alucinando, manifestando recuerdos falsos, o interpretando equivocadamente un fenómeno bioquímico relacionado con su enfermedad y con su medicación. No obstante, no hubiera escrito este libro si mi corazón no hubiera insistido, suave pero firmemente, que tenía sus propios y maravillosos misterios que ofrecer; un código que los sanadores ancestrales ya conocían y que los científicos están a punto de descubrir.

Mis investigaciones concernientes a la existencia de un código del corazón no siempre se han visto rechazadas. La aceptación ha sido tan frecuente e intensa como el rechazo, lo cual demuestra que la materia de estas investigaciones contiene un gran interés personal. He sido bien recibido por los kahuna —los sanadores de Hawai—, cuyos maestros ya hablaban de la energía «L», de la memoria celular y del corazón pensante hace dos mil años. Me he entrevistado con médicos chinos que no tienen el menor reparo en hablar del cuerpo como un jardín lleno de energía[4]. También he

[3] El doctor Larry Dossey examina en su artículo «The Forces of Healing: Reflections on Energy, Consciousness, and the Beef Stroganoff Principle», *Alternative Therapies*, vol. 3 (1977), pp. 8-16, la necesidad persistente de los sanadores de atribuir muchos de los milagros que observan a los efectos de una energía o fuerza «sutil» invisible, que pasa del sanador al paciente. Dossey sugiere que, igual que fue importante para el desarrollo de la medicina comprender y aceptar la existencia de fuerzas nuevas tales como la infección, puede ser también importante aceptar las «fuerzas» no localizadas o la energía sutil, que eluden todavía la medición, para comprender algunas formas de curación. Lo que llamo energía «sutil» o «L», a lo largo de este libro puede ser una metáfora de un complejo principio vital que todavía no podemos comprender o explicar, pero que podemos experimentar y optar por «considerar» como otra «fuerza» de vida.

[4] El fenómeno «Yan Xin Qiqong», el concepto chino de energía «sutil» de curación, se ha practicado y atesorado en China durante más de setecientos años. La primera obra escrita en inglés que se refiere a este proceso se titula: *Secrets and Benefits of Internal Qiqong Cultivation*. Este libro es una recopilación de conferencias del doctor Yan Xin, editada por H. Lin, R. Cohen, M. Cohen y B. Campton. (Malvern, Pensilvania: Amber Leaf Press, 1997.)

hablado con indios nativos norteamericanos, los inuit (esquimales) y los aborígenes australianos, todos los cuales parecían preguntarse cómo los científicos occidentales se interesaban tan tardíamente por lo que para ellos constituía una materia de simple sentido común. Como me dijo un chamán apache: «Los occidentales se olvidan con frecuencia de que también ellos son pueblos indígenas, con raíces en sus tierras originarias y que mantienen lazos con la sabiduría de sus ancestros. El cerebro racional moderno sólo puede aprender a pensar con su corazón espiritual indígena.»

A menudo, un público profesional también se ha mostrado muy receptivo ante la posibilidad de un código del corazón. He tenido reuniones con docenas de pacientes, médicos, enfermeras y científicos que creen que es importante no dar la espalda a estos temas espirituales del corazón. Mientras terminaba la redacción de este manuscrito, hablé con la doctora Candace Pert, una científica brillante y una de los primeros investigadores del National Institute for Mental Health, y autora de la obra *Molecules of Emotion*. La doctora Pert presentó primeramente su trabajo sobre neuropéptidos, delgadas cadenas de aminoácidos que constituyen las claves de nuestras experiencias emocionales, y que fueron las primeras identificadas en el cerebro. Su trabajo demues-tra que también constituyen «pedacitos de cerebro» que se hallan flotando por todo el cuerpo. Ella también manifestó su creencia en la hipótesis de que las células tienen una forma de memoria, y que el corazón puede constituir un comunicador crucial info-energético.

Además de hablar con muchos investigadores y científicos, también lo he hecho con psicoterapeutas y enfermeras que trabajan con enfermos receptores de trasplantes. Muchos de ellos expresaron su apoyo para estudiar el código del corazón como un medio que pudiera ayudarles a entender algo más sobre algunas de las muertes inexplicables, de las curaciones milagrosas con las que se encontraron en su trabajo clínico, y con la naturaleza de la sutil energía que sospechaban que se veía envuelta en estas curaciones sorprendentes. Hablé con Claire Sylvia, una trasplantada de corazón que había descrito los cambios experimentados en su vida, relacionados con la energía de su donante, en un magnífico libro escrito en colabora-

ción con Bill Novak, titulado *A Change of Heart*[5]. A pesar de las fuertes críticas personales que algunas veces recibe, persiste en su creencia de que con el trasplante de corazón ha recibido mucho más que una simple masa de células biomecánicas. Los sorprendentes y acertados sueños sobre su donante, los cambios en sus apetencias gastronómicas, su estilo de baile y muchos otros cambios ofrecen las claves de la posibilidad de una memoria celular. Trasplantados de corazón y donantes de órganos me han enviado cientos de cartas de apoyo, lamentando con frecuencia el hecho de haberse vuelto muy reticentes a hablar sobre lo que sienten por miedo al ridículo o a un diagnóstico clínico que afirme que se hallan pasando por un «cuadro psiquiátrico». Confío que podamos trabajar en un mejor equilibrio entre el escepticismo realista y la atrevida curiosidad, para aprender más sobre la posibilidad de la existencia de un corazón que siente y piensa, tal como lo expresó el autor Warren McCulloch con su frase: «No me muerdas el dedo, trata de mirar hacia donde estoy señalando»[6].

## LA CARGA DE LA PRUDENCIA

Las hipótesis sobre la existencia de un código del corazón se hallan, sin duda, entre las propuestas más atrevidas que pueda hacer un científico. Yo les ofrezco a ellos el proporcionarles más material de estudio y de discusión y, a medida que se produzcan, nuevas posibilidades que puedan adentrarse en el campo de la experiencia médica, al igual que mi comprensión por su creciente preocupación ante el reto que significa el tener que tratar con estos temas que abordan la muerte y la espiritualidad, que tanto importan a los pacientes, al mismo tiempo que las lecciones que se puedan aprender de las llamadas medicinas alternativas o complementarias. Son estas propuestas las que muchos de mis colegas científicos dicen fre-

---

[5] C. Sylvia y B. Novak, *A Change of Heart* (Nueva York, Little Brown, 1997).

[6] E. Laszlo, *The Interconnected Universe: Conceptual Foundations of Transdisciplinary Unified Theory* (Singapur, World Scientific Publishing, 1995).

cuentemente que «les cuesta mucho aceptar». El doctor Bernie Siegel es un médico cirujano, autor bien conocido de *Love, Medicine and Miracles* y de otras obras que tratan sobre las interacciones entre mente, cuerpo y alma, y al que muchos de sus colegas se niegan a aceptar, se enfurecen con él y, a menudo, lo consideran un tipo extraño y medio loco. Él escribe: «Lo que me molesta es la utilización del término "aceptar". Si cerramos nuestras mentes y no aceptamos, la ciencia y la curación no pueden progresar. En lugar de "difícil de aceptar" digamos "difícil de comprender"»[7].

Utilizando nuestro habitual modo científico de pensar, resulta muy difícil comprender cómo el corazón puede tener un código, las células pueden poseer memoria, y que una forma inconmensurable de energía pueda contener información sobre el alma. Sugiero que debiéramos estudiar estos conceptos precisamente porque son «tonterías». Carecen de sentido si nos atenemos a la forma científica clásica para tratar de explicar los misterios de la vida. Tal vez estas nuevas posibilidades referentes al código del corazón ofrecerán nuevas maneras de hacernos entender el significado de la vida y los procesos de curación.

A mediados del siglo pasado, la idea de que gérmenes minúsculos e invisibles al ojo humano pudieran causar enfermedades, era algo que se consideraba «una perfecta tontería» por las grandes mentes médicas de la época. Pero debido a los repetidos, aunque aparentemente extraños, informes de algunos enfermos, médicos y enfermeras acerca de que parecía que ciertas complicaciones podían estar causadas por la manipulación de bebés con las manos poco limpias, y por los miles de muertes innecesarias debidas al uso de bisturíes afilados de forma atrevida y desdeñosa por los cirujanos, que mostraban de este modo su desprecio a la estúpida «teoría de los gérmenes», los médicos empezaron, un tanto reticentes, a aceptar la posibilidad de la existencia de microorganismos imperceptibles pero mortales. Esta aceptación, un tanto dubitativa, permitió el desarrollo de una mayor comprensión de esos seres invisibles que causaban consecuencias bien visibles y, por esta razón, los médicos

[7] B. Siegel, «Emotions, Energy and Healing», Advances, vol. 13 (1997), pp. 4-5.

empezaron a lavarse las manos y a esterilizar sus instrumentos antes de proceder a cualquier intervención. Hoy en día, gracias a la prudencia histórica de sus antecesores, se ha solventado este problema y los médicos saben mucho más —aunque no todo— sobre las bacterias. Este mismo tipo de prudencia, cautelosa pero asertiva, es la que se requiere si deseamos saber más sobre la existencia de un código del corazón y la memoria celular que ello conlleva.

## CUATRO HIPÓTESIS SOBRE LA ENERGÍA, LA INFORMACIÓN Y LA RELACIÓN MENTE-CUERPO

Nuestra comprensión del corazón como un órgano sensible, al igual que la idea que tenemos acerca de las milagrosas complejidades del cerebro, data de hace más de un siglo. En comparación con el rápido progreso del estudio del cerebro, las investigaciones sobre el corazón, considerándolo como algo más que una bomba impulsora, se están realizando de forma mucho más lenta. Las hipótesis centrales sobre la energía que, conteniendo información, es comunicada por el corazón fueron originariamente propuestas por los doctores Gary E. Schwartz y Linda G. Russek. Tales trabajos se hallan tan comprobados y tan claramente expuestos como cualquier otro tipo de suposiciones científicas; pero la idea de un corazón «pensante» y de la energía que lleva en sí información, como puntos de partida para un estudio ulterior, parece ser difícil de aceptar para muchos científicos[8].

El doctor Gary Schwartz es profesor de psicología, neurología y psiquiatría, y director del Laboratorio de Sistemas Energéticos Humanos de la Universidad de Arizona. Su asociada, la doctora Linda Russek, es una investigadora en el campo de la psicología en

[8] El campo de la cardiología energética recibió este nombre y fue desarrollado por los doctores Gary E. Schwartz y Linda G. Russek. En principio propusieron sus teorías sobre un enfoque interdisciplinario para estudiar cómo el concepto de la energía y de la información transportada dentro de ella se aplica al sistema cardiovascular en su «Energy Cardiology: A Dynamical Energy Systems Approach for Integrating Conventional and Alternative Medicine», *Advances,* vol. 12 (1996), pp. 4-24.

el Servicio de Salud Estudiantil de la Universidad de Harvard, y codirectora del Laboratorio de Sistemas Energéticos Humanos. Forman un equipo sensible, creativo y vigoroso que se ha mostrado interesado siempre en «sistemas» o puntos de vista interactivos sobre el funcionamiento de la vida. Han dedicado sus vidas profesionales a intentar crear una nueva forma de medicina, al margen de las múltiples formas existentes de curar, y jamás se han asustado por tener que poner a prueba los principios psicológicos y médicos ya aceptados[9]. Ambos han combinado el campo de la biología, de la nueva física que estudia la energía sutil y el mundo invisible de lo atómico con la cardiología moderna, para poder explicar la naturaleza infoenergética del corazón más allá de lo que los escépticos consideran como un permanente impulso por mitificar el corazón. Basan su campo de energía cardiológica en lo que llaman «teoría de los sistemas dinámicos de memoria»; es decir, la idea de que todos los sistemas están cambiando constantemente una energía mutuamente influenciable, que contiene información que altera los sistemas que toman parte en el intercambio. Ofrecen cuatro hipótesis para explicar cómo las células pueden ser capaces de extraer recuerdos de la infoenergía que circula constantemente por el cuerpo impulsada por el corazón. Seguidamente expongo de forma detallada esas hipótesis.

*I. Información y energía son la misma cosa. Todo cuanto existe tiene energía; la energía está llena de información, y la infoenergía almacenada conforma la memoria celular.* Basándose en teorías e investigaciones hechas en el campo de la biología y otras ciencias, se puede afirmar que todos los sistemas vivos son, por su propia naturaleza, manifestaciones de la energía que contienen la información (memoria) de lo que son y de cómo funcionan.

[9] Sus más recientes publicaciones combinan varias teorías sobre la salud y la curación de diversas partes del mundo en un conjunto de «hipótesis sobre la medicina mundial», que sirve como punto de arranque para el desarrollo de una amplia teoría sobre la medicina cuerpo/mente que puede incorporar los puntos fuertes de muchos modelos. Ver G. E. Schwartz y L. G. Russek, «The Challenge of One Medicine: Theories of Health and Eight "World Hypotheses"», *Advances*, vol. 13 (1997), pp. 7-23.

Para los científicos, el término «sistema» hace referencia a un conjunto de interacciones entre unidades inseparables. Desde la interacción entre las partes más pequeñas del interior de una simple célula, al intercambio de informaciones entre los miembros de una familia a la hora de comer, hasta la energía que va y viene entre estrellas y planetas, todo existe en una continua relación infoenergética. Y desde el momento en que todos los sistemas son un «tejido» de energía que contiene información, todos los sistemas también están intercambiando constantemente memoria[10].

2. *Lo que llamamos mente, conciencia o nuestras intenciones son realmente manifestaciones de energía que contiene información.* Basándose en lo aprendido en la física moderna, información y mente parecen ser una y la misma cosa. Lo que yo llamo energía «L» es el código básico de la vida, y lo que nuestro «sistema» recuerda como «quiénes» somos[11]. La energía es la capacidad para trabajar y la fuerza que conlleva nuestro código de vida personal (nuestra memoria sistémica) con la información que contiene. La información es lo que otorga forma y estructura a un sistema, y la energía es la fuerza o función que mueve un sistema, conecta todos los aspectos de ese sistema y ayuda a éstos a conectarse y comunicarse. Desde el momento en que todos los sistemas se hallan conectados y comparten formas de la misma energía, todos los sistemas comparten también una memoria común.

3. *El corazón es el principal generador de infoenergía.* El corazón está lanzando formas de infoenergía que regulan órganos y células por todo el cuerpo. Cada célula corporal se halla literalmente bañada por la infoenergía generada por el corazón. Desde el momento en que el corazón es el generador y transmisor principal de infoenergía, es el centro de recogida de los sistemas vitales, es decir, de la memoria celular.

4. *Debido a que somos manifestaciones de la infoenergía que llega, flota y es enviada constantemente a y desde nuestro sistema celular total, lo que somos y cómo somos no*

---

[10] J. G. Miller, *Living Systems* (Nueva York, McGraw-Hill, 1978).

[11] D. J. Chamoers, *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory* (Nueva York, Oxford University Press, 1996).

*es más que una representación física de un conjunto recuperado de memorias celulares.* Basándonos en la biología celular, sabemos que ciertas moléculas tienen muy buena memoria porque son asimismo muy buenas para almacenar una información compleja y codificada. Por ejemplo, el ADN es un ácido nucleico encontrado en el núcleo de todas las células que contiene información genética que determina, hasta un punto todavía por especificar, no sólo cómo podemos mirar, sino también qué tipo de enfermedades podemos desarrollar, lo gruñones o cariñosos que somos e incluso la duración de nuestras vidas. Todas las células tienen energía, de la misma manera que todas las células contienen y comparten información. Todas las células almacenan memorias infoenergéticas, y nuestro corazón, por la propia naturaleza de su inmenso poder, con millones de células latiendo al unísono y localizadas en el centro de nuestro cuerpo, es el órgano central que impulsa constantemente energía desde, entre y hacia todos los demás órganos y células. Debido al código del corazón y a la memoria celular que desarrolla, cada célula de nuestro cuerpo se vuelve una representación holográfica o completa de nuestro corazón energético. De este modo pueden producirse casos como el de la niña de la que hemos hablado anteriormente, y de otros trasplantados de corazón de los que usted puede haber leído, o, cuando menos, individuos que deseen aprender a utilizar las capacidades que todos poseemos, para poder explicitar nuestras implícitas memorias celulares. Si cualquiera de nosotros puede hacerlo, entonces también cualquiera de nosotros tiene el potencial para convertirse en un recuperador de memoria celular.

Utilizaré el término «cardioenergética» para referirme no sólo a las hipótesis de Schwartz y Russek, sino también para incluir todos los campos de estudio que están suministrando ideas y datos para la exploración del corazón sensible. Cuando me refiero a cardioenergética, me estoy refiriendo a mis teorías sobre el código del corazón y no necesariamente a las de Schwartz y Russek. Cualquier error en el razonamiento u otra equivocación que pueda cometer con respecto a la cardioenergética serán de mi exclusiva responsabilidad.

Algunas de las ciencias que han contribuido a la cardioenergética, tales como la psiconeuroinmunología, la neurocardiología y la moderna física que estudia la función de la energía sutil que denomino energía «L», sólo tienen unas pocas décadas. También ellas están enfrentándose a ciertas resistencias por parte de algunos científicos que van más allá de un necesario y saludable escepticismo, y algunos de sus hallazgos han sido distorsionados y magnificados por quienes poseen muy poca cautela. Esta combinación de disciplinas controvertidas contribuye a la formación de otras nuevas y todavía más controvertidas, como la energía cardiológica y la cardioenergética, que hacen el estudio del código del corazón muy difícil.

El trabajar en energía cardiológica y en cardioenergética es complicado por el hecho de que muchos de los procesos que tienen que ver con el código del corazón son extremadamente sutiles y, hasta ahora, imposibles de medir por la mayoría (cuando no por todos) de nuestros actuales instrumentos científicos. Los progresos también se pueden ver enlentecidos cuando aquellas personas que de alguna forma creen en la energía «L» y en su influencia proclaman que todavía no hay, o hay muy poca, documentación científica al respecto. Estas afirmaciones infundadas impiden el avance, pero todavía resultan peor las hechas por aquellos que deberían ser extremadamente cautos —e incluimos a los científicos y a otras personas interesadas en saber más acerca de los misterios de la vida—, y que lo rechazan con impaciencia y lo anulan debido a la vaguedad y a la naturaleza paradójica del código del corazón. Y precisamente debería ser esa misma vaguedad, esa sutileza de la infoenergía del corazón, la que debiera mostrar más interés y atraer una duda racional pero creativa en aquellos estudiosos que la aceptan.

## UN UNIVERSO CEREBRAL

Incluso el discutir la posibilidad de que el cerebro no sea el único poseedor de nuestra esencia humana puede obligar a que ese cerebro arrogante retroceda ante la posibilidad de que la contemplación, la reflexión, el recuerdo y la emoción puedan originarse en cualquier otra parte del cuerpo que no sea en él. El cerebro se ha

desarrollado mucho, a su modo, en las últimas centurias. Desgraciadamente, ha creado un mundo intenso, complejo, apresurado y, con frecuencia, desalmado que contribuye a la existencia de corazones enfermizos, sistemas inmunológicos débiles y células malignas.

El cerebro ha creado nuevas prolongaciones de sí mismo, aparatos de energía electromagnética tales como teléfonos celulares, computadores y otros sistemas de comunicación increíblemente rápidos pero igualmente poco personales, perfectamente adecuados para su propio desarrollo que hablan en el lenguaje de su energía no demasiado sutil. Al corazón se le ha dejado prácticamente al margen de la alianza entre el cerebro y el cuerpo; se admira su potencia mecánica, aunque se abuse frecuentemente de su función circulatoria para satisfacer a un cerebro que está exigiéndole continuamente. La forma delicada que el corazón tiene de pensar y sentir acerca del mundo, y la memoria celular infoenergética con la que únicamente puede conversar, son olvidadas con frecuencia por los cardiólogos, preparados para pensar sobre el corazón pero no para ver cómo el corazón pueda pensar.

El avance en el estudio del código del corazón no podrá conseguirse si cedemos por completo al imperativo evolutivo del cerebro como una manifestación de nuestro incesante centrismo cerebral. Si permitimos que nuestro cerebro piense que «es nosotros», en lugar de ser una parte clave «de nosotros», no podremos aprender a conocer la verdadera naturaleza de lo que significa el ser humano. La supervivencia del más apto ha llegado a significar la supervivencia del más espabilado y del más «cerebral». Como consecuencia, se ha dejado libre al cerebro para que «haga su cosa darwiniana». Todo ello ha creado una visión de la vida individualista y separatista, en la cual muchos de nosotros terminamos por sentirnos sobrecargados y solos en una lucha por el autoavance y la supervivencia. En nuestro bregar por convertirnos en más y más capacitados por controlar nuestro mundo, parece que nos hubiéramos vuelto mucho menos unidos a él y con él.

El cerebro piensa que solamente su competencia inteligente, su alto nivel de energía y la natural autoprotección son capaces de resolver las presiones de la vida. La idea de que también el corazón pueda pensar es vista con incrédula antipatía y con burla descalifica-

dora desde un cerebro que piensa que su corazón, en el caso de que pensara, lo haría con demasiada lentitud, sentimentalismo y sutileza como para que pudiera utilizarse en la lucha cotidiana por la autopreservación y el desarrollo.

Un mundo regido por el cerebro puede que no sea el mundo que desea nuestro corazón. Y así, mientras disfrutamos de la tecnología y de los inventos producto de las maravillas de nuestro cerebro, esos mismos avances y comodidades pueden estar amenazando nuestra propia existencia. Dos cosas hay que el corazón pensante puede preguntarse sobre el nuevo milenio. Una es si podremos sobrevivir en el mundo creado para nosotros por nuestro cerebro y en el camino por el que aquel nos está llevando; la otra es que aunque el cerebro sea suficientemente inteligente para mantenernos vivos en el mundo de este nuevo milenio, ¿querremos vivir en ese mundo si nos sentimos cada vez más desconectados, hostiles, autoprotegidos, temerosos y solos en el universo, con unas mentes brillantes pero con unas almas carentes de amor? Uno de los objetivos de este libro es ofrecer la posibilidad de poner más corazón en nuestras vidas, aprendiendo a tranquilizar un cerebro apasionado e inquieto, de modo que pueda escuchar el código de un corazón más suave y amoroso, capaz de hacerle ver que él no solamente se limita a cumplir un imperativo biológico, sino que también es un instrumento para la purificación y expresión del alma.

## DOS INTELIGENCIAS

También puede ser posible que, además de las dificultades ya mencionadas para empezar a comprender el código del corazón, nos distraigamos luchando por hacer una elección que no tiene por qué ser hecha. Hace dos siglos, cuando la ciencia intentó con sus propios métodos buscar un significado a la existencia, empezó a generarse un conflicto entre la búsqueda científica y la fe religiosa. Aunque ya Einstein nos advirtió de que la ciencia sin religión es ciega, y la religión sin ciencia está coja, a menudo hemos dado por sentado que tenemos que escoger entre la «dura lógica» de la ciencia y la «fe ciega» de la religión.

El historiador Sidney Mead escribe: «Los norteamericanos, desde 1800, han tenido que vivir la difícil elección entre ser inteligentes de acuerdo con las posiciones predominantes en sus centros intelectuales, o ser religiosos de acuerdo con los principios establecidos en sus comunidades religiosas»[12]. Más recientemente, esta elección para buscar un significado a la vida ha tenido que vivir un fuerte conflicto entre la biomedicina y las medicinas alternativas; entre la ciencia «objetiva» y los ancestrales sistemas de curación; entre el ateísmo racional y las plegarias irracionales de una fe ciega que parte del convencimiento religioso de verse a sí misma como el único «camino recto» para la salvación. El empezar a comprender que el corazón puede ser el medio para que el alma se exprese puede proporcionar un punto de vista intermedio y la creación de un punto de encuentro creativo y tolerante para quienes vengan provistos de la fuerza sistémica de sus métodos científicos y la sabiduría del corazón vivida por tantos pueblos indígenas.

No es necesario ni tenemos por qué dar por concluido nuestro cometido por aprender más acerca de la importancia del cerebro y desprestigiar la magnífica potencia de la razón, en función de que empezamos a aprender más sobre la sabiduría infoenérgetica y espiritual del corazón. Un mundo irracional sólo nos proporciona miseria, pero un milenio en el que el don cerebral se vea moderado e instruido por un corazón amable puede otorgarnos un paraíso en la Tierra. Si estamos dispuestos a intentar combinar lo mejor de lo que el cerebro ha creado y creará, con la sabiduría del código del corazón que puede ser nuestra alma, y que evoca las memorias celulares que dan sentido a estas creaciones, podremos convertirnos en seres mucho más lúcidos de lo que hemos sido nunca. De este modo tendremos dos inteligencias fundamentales y aprenderemos a respetar el escepticismo racional de la ciencia, al tiempo que seguiremos buscando la energía del alma que conlleva el corazón. Éste es el objetivo de este libro.

---

[12] S. Mead, *The Lively Experiment: The Shaping of Christianity in America* (Nueva York, Harper and Row, 1963), p. 129.

## FUENTES DE APOYO

Las ideas sobre el papel del corazón que presento aquí parten, básicamente, de dos fuentes. La primera es el conjunto de mis experiencias personales y profesionales, que parecen ilustrar y documentar varios puntos de vista sobre el código del corazón. Aun cuando me he mostrado lo más cuidadoso posible para ser objetivo en mi presentación de los materiales clínicos conseguidos en mi trabajo clínico, lo que considero que es mi vinculación con la memoria celular, durante el enfrentamiento con mi propio cáncer, torna muy subjetivos los acontecimientos de mi experiencia personal. Si parezco excesivamente optimista ante la existencia del código del corazón, y profundamente defensivo en mi intento de describirlo y documentarlo, es debido a que creo que me familiaricé mucho con él cuando estuve a punto de morir. Confío, sin embargo, que mi propia historia y las de otros pacientes conectarán con algunas de las suyas, de forma que los temas que se tocan en este libro resulten más dignos de su atención a lo largo del material que se expondrá, y que resulta poco corriente y en ocasiones desconcertante.

La segunda fuente de apoyo para las ideas que presento aquí procede de las lecciones aprendidas de los pueblos indígenas, que se muestran a menudo más sintonizados y a gusto con las manifestaciones menos aparatosas de la vida y se tornan sensibles a la energía «L». Basadas en la forma particular e igualmente importante de su ciencia, estas lecciones proporcionan un medio único de establecer nuevas preguntas que puedan ayudar a comprender mejor el código del corazón.

Una tercera fuente de apoyo para el código del corazón procede de los relatos de pacientes trasplantados de corazón, que proporcionan una reflexión única sobre las funciones de este órgano. Un pequeño porcentaje de estos pacientes, al igual que los pueblos indígenas, parece mostrarse extremadamente «cardiosensibles» a su energía «L» y a su memoria celular. Al igual que la niña que ayudó a capturar al asesino de su donante, son capaces de proporcionar datos muy precisos sobre los cambios ocurridos en sus personalidades, que corresponden a la personalidad y a la memoria de sus

donantes, de los cuales parece que no tienen el menor conocimiento. De forma similar a lo que sucede con mi propia historia, no ofrezco estos hechos como prueba de la existencia de un código del corazón o de una memoria celular, sino como una evidencia clínica que va mucho más allá en el campo del trasplante de lo que todos nosotros podemos aprender por el hecho de tener o no tener un nuevo corazón instalado en el pecho.

La cuarta fuente de apoyo procede de las teorías e investigaciones de los científicos en el campo de la energía cardiológica y de la cardioenergética, los nuevos campos de la búsqueda científica que tratan de distinta forma y en diferentes niveles con los conceptos relacionados con la idea de que la energía y la información se contienen mutuamente. Usted, lector, podrá leer aquí las investigaciones realizadas en importantes centros por renombrados científicos que están presentando atisbos significativos sobre la posibilidad de la energía «L» y el código del corazón, y sobre lo que tanto médicos como enfermeras tienen que decir respecto al corazón pensante.

Combinando los aspectos de todas las fuentes de apoyo mencionadas para apoyar la posibilidad de la existencia de un código del corazón, usted podrá establecer su propio juicio en lo que concierne a la validez de un estudio ulterior sobre su existencia, y también podrá escoger si debe estar o no alerta ante lo que su corazón tenga que decir respecto a la forma en que usted vive, su trabajo y su amor.

## UNA INVITACIÓN PARA ASOCIARSE AL CLUB HIGEA DEL CORAZÓN

Mediante el uso exclusivo de las palabras que brotan de mi cerebro, no me es posible decirle a usted cómo, pero su corazón entenderá lo que he contado anteriormente sobre cómo mi corazón y los de otras personas salvaron mi vida. Durante mi enfermedad, y a pesar de la quimioterapia, el trasplante de médula ósea y una casi asfixia, debida al bloqueo de mis pulmones por un virus mortal, mi corazón seguía diciendo: «Te pondrás perfectamente. Todo está bien. Vivirás para escribir un libro sobre todo esto. Tie-

nes que escribir ese libro. Debes decírselo a los demás. Te curarás y puedes ayudar a otros a curarse.» Cuanto más me centraba en el pecho y en el corazón, me volvía más tranquilo y confiado. Una tarde en que venía a buscarme para llevarme en camilla a lo que ellos llamaban «la cámara», en donde tenía que someterme a la radiación letal, una enfermera dijo: «Usted está rompiendo mi corazón. Está sonriendo y, sin embargo, sus ojos están llenos de lágrimas. ¿Qué es lo que no marcha?»

La miré a los ojos y cogí su mano. Iba a intentar explicarle, pero me encontraba demasiado débil para hablar. Ella me miró, sonrió, tocó suavemente su corazón, y mientras las lágrimas acudían a sus ojos, dijo: «De acuerdo. Entiendo. Lo siento aquí. No necesita decirme nada.»

Pasé meses en el hospital, aislado del mundo exterior, con docenas de otros pacientes trasplantados, incluyendo a los trasplantados de corazón. He marchado al ritmo de otros enfermos graves, inclinándome sobre los carritos cargados con los medicamentos que posteriormente llenarían nuestras venas. He formado parte del desfile de los débiles, pálidos y casi agonizantes pacientes que esperan ser reanimados y fortalecidos con una infusión de energía procedente de la fuerza vital de otra persona. Al ser yo mismo un receptor de trasplante de médula ósea, me he pasado horas sentado en una silla de ruedas en salas tranquilas y penumbrosas, suspirando con otros pacientes de trasplantes. A menudo hablábamos, ya entrada la noche, sobre la energía del corazón y de cómo esa energía podía contener información que se convertía en memoria y se almacenaba en las células de nuestro cuerpo. Nos reíamos gozosamente al considerar la importancia de la energía «L» y las manifestaciones de la memoria celular, pero aprendimos a hacerlo cuidando que no nos oyeran nuestros médicos, por miedo a que pensaran que estábamos padeciendo ilusiones medicamentosas, o a que fuéramos visitados por alguno de esos «descorazonados» psiquiatras que prescriben medicamentos que embotan el cerebro ante los mensajes del corazón.

Frecuentemente hablábamos con los médicos que parecían tener «buen corazón», y con otros que parecían mostrarse «descorazonados», o que tenían un «corazón frío». Cuanto más hablábamos,

más enfermeras se unían a nosotros. La enfermera a la que me referí, que se tocaba el corazón y decía que sabía lo que yo sentía tras mis sesiones radiológicas, se convirtió en un miembro de lo que dimos en llamar nuestro Club Higea del Corazón, denominado así en honor de la diosa griega del amor vital y de la fuerza sanadora, contrapunto de su padre Esculapio, el dios griego más falto de corazón, que trató de curar el cuerpo humano encadenándolo a su mera función mecánica. Dado que muchos de nosotros estuvimos hospitalizados durante casi un año, sin ver la luz del sol ni sentir la brisa suave sobre nuestros rostros, el club fue creciendo. Pacientes, médicos y enfermeras compartían los relatos sobre receptores de trasplantes que tenían recuerdos de sus donantes, que «sentían» miedo por problemas cardiacos antes de que ningún médico pudiera detectarlos, y «sabían» en su corazón cuando la muerte era inminente, o se iba a producir un milagro, aun cuando las pruebas biomédicas indicaran otra cosa. Algunas de las historias que usted leerá en este libro proceden de las reuniones del Club Higea del Corazón, y aunque sólo sean anécdotas, proporcionan una vertiente muy personal de por qué es muy importante intentar comprender el código del corazón. Es mi esperanza y la de todos los miembros del club que, tras una cuidadosa consideración cerebral y una conexión sutil con su cerebro, respecto a lo que a continuación se expone, también usted pueda considerarse miembro del Club Higea del Corazón.

# Primera parte

## Corazón, alma y ciencia

*El amor humano no es un sustituto del amor espiritual. Es una extensión de éste.*

ENMANUEL

# Capítulo 1

# Rompiendo el pacto letal

*En el momento más remoto, cuando vemos la primera señal del Hombre sobre la tierra, lo encontramos no sólo moviéndose, sino moviéndose de forma apresurada. Este crescendo de la aceleración continúa produciéndose en nuestros días. En nuestra generación, tal vez sea éste, el más peligroso y difícil de los problemas que tiene la raza humana.*

ARNOLD TOYNBEE

## ¿DÓNDE ESTÁS?

LO PRIMERO QUE LES PIDO A MIS PACIENTES que hagan, a fin de empezar a considerar la presencia y el impacto de la infoenergía, es que sitúen su yo. Quiero demostrarles de forma diáfana, que, mientras casi siempre pasan el tiempo centrados en, o centrados por, su cerebro, puede haber otra parte más relegada de su vida y otra fuente de información mediante la cual tomamos nuestras decisiones sobre qué, cómo y cuánto debemos hacer. Mientras lee estas páginas, retire una mano del libro y señálese a usted mismo. ¿Adónde señala su dedo? La mayoría de la gente comprueba que su mano está tocando la zona de su corazón. Con algunas excepciones de tipo cultural, como por ejemplo los japoneses, que, por lo general, se señalan la nariz, casi todas las personas a las que les pedí que

se señalaran lo hicieron marcando la zona del corazón. Sin que importe lo capital que se considera, el cerebro que está coordinando los movimientos de señalización parece saber en qué parte del cuerpo reside el componente más importante del «yo».

Cuando nos quedamos sorprendidos al recibir buenas o malas noticias, solemos poner una o las dos manos sobre el pecho. Raramente le decimos a alguien que lo amamos con toda nuestra cabeza, o enviamos dulces con forma de cerebro por san Valentín, o le decimos a nuestra amada o amado que queremos entregarles todo nuestro cerebro. Podemos ser algunas veces voluntariamente sensibles al código del corazón, como cuando hemos de tomar una decisión importante, y buscamos ayuda en nuestro corazón para que nos diga lo que debemos hacer, aunque el cerebro ya haya tomado su decisión racional. Y si bien el cerebro puede estar encerrado en una febril conversación de doble vía con el cuerpo, la energía «L», el código que está oscilando constantemente y que parte del centro de nuestro ser, también puede aportar sus lecciones que proporcionan una perspectiva espiritual a lo que el cerebro nos dice que hagamos urgentemente. Y también puede establecer una memoria celular de lo que podría llegar a ser una existencia más paciente, conectada y venturosa.

En cuanto he logrado captar la atención de mis pacientes sobre, al menos, la posibilidad de que existe una forma diferente de pensar y de situarse mentalmente de la que ellos puedan creer, empezamos a hablar de la naturaleza del punto de vista cerebral de contemplar el mundo. De hecho, les enseño a que comparen y contrasten el código del cerebro con el código del corazón. Tanto si mis pacientes aceptan o no la idea de que su corazón «piensa», de que tenemos memoria celular que puede guiarnos a una vida más saludable, o que existe una sutil energía «L» que nos conecta a todos, lo más importante es que aprendan a pensar que su salud no depende exclusivamente de las cifras de colesterol, sino del desarrollo de otra perspectiva para contemplar la vida.



## PARLOTEO COGNOSCITIVO CONSTANTE

En su convenio, potencialmente letal, con el cuerpo, el cerebro jamás se para. Está concebido para que constantemente se encuentre en algún nivel de alerta. Incluso mientras usted duerme, él intenta ganar su atención. Permanece en un estado de perpetua disposición para reaccionar, defender o atacar, cuando él o su cuerpo sienten —ya sea de forma real o no— amenazada su posición. El cerebro nunca se queda verdaderamente dormido. Posee distintos niveles de vigilancia, pero jamás abandona su predominio sobre el cuerpo. En una alteración del sueño denominada insomnio del sueño mantenido, o apnea del sueño, la persona cae dormida y deja de respirar. Tras un lapso de diez a sesenta segundos, el cerebro inferior, que está siempre alerta, hace que la persona se despierte durante un momento para respirar, tras lo cual el individuo se vuelve a dormir[1]. El pacto entre el cerebro y el cuerpo está concebido básicamente para mantenerse vivo, buscar estímulos, hacer y conseguir cosas. De hecho, el cerebro «arrastra» su cuerpo con él para lograr sus cometidos, empujándole a usted y a su corazón en su brusca carrera, ya esté usted seguro o no «en su corazón» de que desea ir a donde lo está llevando.

## AUTOCONSERVACIÓN CEREBRAL

El cerebro tiene fobia a la muerte. Su temor más grande lo constituye su propio fin, o cualquier estado de conciencia que parezca aproximarse a lo que él pueda experimentar como el fin de su existencia. Se rebela ante estados como el de la meditación profunda, dice «me estás matando» cuando su parloteo incontrolable hace que usted pierda toda autoconciencia, y sólo permite breves orgasmos sexuales, descritos por algunos autores románticos, anonadados en su éxtasis sexual, como «la pequeña muerte».

---

[1] W. B. Mendelssohn, M. Maczaj y J. Holt, «Bupirone Administration to Sleep Apnea Patients», *Journal of Clinical Psychopharmacology*, vol. 23 (1991), pp. 71-72.

El cerebro se asusta ante la oscuridad perceptiva. Continuamente está buscando y alimentándose de estímulos nuevos, diferentes e intensos. Para el cerebro, las viejas noticias no son noticias en absoluto. Al igual que un niño que se encuentre viviendo un terror nocturno, con frecuencia lo obliga a abandonar una pacífica ensoñación para llevarlo a su forma particular de realidad. Se resiste ante la belleza que «reprime» su atención de la autosupervivencia. Su valor principal es la «salud propia» y no el esplendor; el ir, no el ser; la presión, más que el disfrute.

## CEREBRO TIPO A, CORAZÓN TIPO B

El cerebro no se distrae fácilmente de su alianza letal con el cuerpo. De forma compulsiva lo ata a su tarea de ganar la «competición humana». El autor Thomas Moore utiliza la palabra latina «vacatio», que significa hacer una breve pausa en los atosigamientos de la vida diaria, para poder maravillarse por el hecho de estar vivos[2]. A causa de que el cerebro está básicamente programado para buscar el éxito y no la conexión que el corazón demanda, raramente tolera tales vacaciones.

Por su papel prioritario de vigilar la alianza cerebro-cuerpo, el cerebro es el definitivo «tipo A», en el modelo de este tipo de comportamientos, que se ve asociado a la enfermedad cardiaca. El cerebro se encuentra siempre apresurado, preparando su cuerpo para ir a alguna parte, y a disgusto si tiene «simplemente que estar» en algún sitio. Puede verse resentido si se le lentifica por lo que él considera interferencias y demandas desagradables de otros sistemas cerebro-cuerpo. El corazón, sin embargo, parece pensar en un «tipo B», de un modo más suave y relajado, y trata de unir su sutil energía «L» con otros corazones, como un medio para establecer una intimidad y una relación perdurables. Parece como si el cerebro quisiera «tener una explosión», mientras que el corazón necesitara «establecer un lazo».

---

[2] T. Moore, *Care of the Soul* (Nueva York, HarperPerennial, 1992), p. 278.

## EL CEREBRO TERRITORIAL

El cerebro es autoproteccionista y territorial. Su código es «Yo», mi y mío. Como pesimista natural, espera y anticipa lo peor como una forma de autodefensa, restos de la vigilancia que nuestros antepasados primitivos necesitaban adoptar ante los peligros exteriores[3]. El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi afirma que el cerebro posee una tendencia hacia el pesimismo, y que un negativismo vigilante, pesimista e infeliz ayudaba a nuestros primitivos antepasados a mantener una postura de adaptación al ambiente y de «preparado para defenderse», a fin de poder sobrevivir en un medio hostil. Escribe que el cerebro pesimista, al barajar posibilidades desagradables, está «mejor preparado para lo inesperado»[4].

La energía que atrae y/o procede del cerebro parece ser oscura, lista-para-luchar, y más negativa que la del corazón. El doctor Larry Dossey, al hablar de la desgracia en la salud, señala que «es como si todos nuestros pensamientos potenciales fueran como una ruleta de posibilidades, en la que sólo hubiera un punto positivo rojo, en medio de miles de negativos negros»[5].

Debido a que tendemos a estar tan centrados en lo cerebral, y conducidos por la búsqueda cerebral de lo negativo, nos metemos en líos de tráfico, corremos para ser testigos del desastre en ciernes, y nos sentamos ante el televisor que nos muestra las crisis de la «vida real». Aun cuando todo ello nos pueda «partir el corazón», nuestro cerebro parece seguir buscando lo triste y lo terrible. Mientras el cerebro puede considerar como algo aburrido y oscuro la identidad de las cosas, el corazón se encuentra siempre a la expectativa de los maravillosos y simples placeres de la vida.

---

[3] M. Csikszentmihalyi, *The Evolving Self* (Nueva York, HarperCollins, 1993).

[4] *Ibíd.*, p. 36.

[5] El asunto de un equilibrio saludable entre la necesaria infelicidad que está asociada al privilegio de vivir y la felicidad derivada de los momentos más espléndidos de la vida cotidiana se presenta en forma creativa en el artículo del doctor Larry Dossey: «In Praise of Unhappines», *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 7-10. El autor incluye los trabajos del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, Alan Watts y otros que han observado la negatividad natural de base evolutiva del cerebro. Esta cita se halla en la página 7.

Algunas de las obras más creativas del aspecto cínico del córtex tienden hacia lo más grotesco. El filósofo Alan Watts observaba que la inclinación natural de nuestro cerebro propende hacia los aspectos más horribles de la vida, como aquellos que aparecen en el cuadro del Bosco *Las puertas del infierno,* con todos sus detalles siniestros, y también con las grandes obras literarias que hablan de tragedias y fragilidades humanas, más que con las que exponen un amor sereno y sin problemas[6]. Al aprender a contrastar los diferentes códigos del cerebro y del corazón, podemos reconocer más fácilmente cuáles son las creaciones de nuestra cultura que sirven a los sentimientos más egoístas del cerebro, y cuáles se pueden incluir en la agenda más altruista del corazón.

## TODOS LOS PENSAMIENTOS SON PENSAMIENTOS SECUNDARIOS

Este es un libro destinado a todos aquellos que respetan la grandeza del cerebro, considerándolo un notable socio, pero no el amo, del cuerpo y del corazón. El cerebro está prioritariamente concebido como un sistema reactivo para el mantenimiento de la salud, no como un sistema contemplativo y sensible. Los centros cerebrales del pensamiento han ido evolucionando para atiborrarse de los sistemas cerebrales más dominantes y primitivos que acaparan la mayor parte de nuestro tiempo mental. Frecuentemente, nuestro cerebro superior y más racional es hecho rehén del cerebro inferior, lo que produce una reducción de cualquier inteligencia emocional que el cerebro haya podido heredar de nuestro corazón[7].

El cerebro es emocionalmente más reptiliano, inmaduro, y mamíferamente primitivo, que reflexivo, considerado y paciente. El cerebro piensa y parece saber que piensa, pero el pensamiento no constituye su imperativo evolutivo primordial. El pensamiento

---

[6] A. Watts, «Odyssey of Aldous Huxley», *Original Life Recordings on Comparative Phylosophy* (San Anselmo, California, The Electronic University, 1995).

[7] P. MacLean, «On the Evolution of Three Mentalities», en *New Dimensions in Psychiatry: A World View,* vol. II, eds. S. Arieti y G. Chrznowki (Nueva York, Wiley, 1977).

racional viene después de los instintos reactivos de supervivencia del cerebro, y el mejoramiento de sí mismo precede al respeto por el bienestar de los demás. La misión prioritaria del cerebro es mantenernos vivos y conseguir que nuestra vida como individuos sea físicamente lo más placentera posible. El cuidar, amar y relacionarse, como expresiones del código del corazón, son pensamientos secundarios del cerebro, que normalmente quedan ahogados en la batahola de su energía urgente.

El cerebro tiende a ver al mundo y los demás seres como alimento para su pensamiento y como medios para conseguir sus fines personales. Tendrá usted ocasión de leer más adelante sobre las peligrosas consecuencias del síndrome del corazón descuidado, y de los efectos que tiene sobre la salud el abuso, la marginación y la explotación del corazón por un córtex compulsivo, pero ya puede observarlos ahora mismo en su entorno. Todos nosotros experimentamos los impactos de un mundo cada vez más desprovisto de corazón, que se manifiestan en la alienación, la desunión, la depresión, las relaciones fallidas y frecuentemente abusivas, la violencia, la discriminación, el acoso sexual, la polución ambiental, y una vida acelerada que nos deja demasiado cansados para vivir, para tener el suficiente tiempo de reflexionar sobre la ventura de estar vivos.

## DESVIANDO O CONECTANDO EL CORAZÓN

El hecho de que el cerebro haya abusado del corazón con su mortal y cínico código de autopreservarse sobre todo lo demás, y haya conducido al corazón más allá de sus límites fisiológicos, puede destruir su propio sistema de apoyo vital. El corazón es el músculo más fuerte de todo el cuerpo humano, pero incluso él puede agotarse debido a las presiones ejercidas por un cerebro estresado y estresante. Nuestros cerebros han inventado incluso mecanismos para marginar al corazón distrófico y agotado, o arreglárselas para tener un corazón de repuesto. Tengo el mayor respeto y aprecio por la medicina moderna creada por el cerebro, y por su rigor y fuerza. Ayudó a salvarme la vida y reconstruyó mi cuerpo, pero como le sucedió a Pinocho, al hacer un análisis final pare-

ce como si hubiera sido la energía de mi corazón la que me devolvió el alma y el espíritu, haciéndome nuevamente humano. El volver a colocar al corazón en su vida no sólo le ayuda a protegerla y prolongarla, sino que la hace, a ella y a cuanto la rodea, más fuerte —y «cordial»— para todos y para todo.

## ¿ES USTED DE BUEN CORAZÓN?

¿Cuál es su temperamento cardiaco? ¿Dirían los que mejor lo conocen que tiene usted un buen corazón? ¿Dirían que usted es una persona amable y cariñosa, y que es un verdadero placer tenerlo al lado? ¿Diría su familia que la simple presencia de usted trae paz y armonía a su hogar? ¿Dirían sus compañeros de trabajo que es un placer trabajar con usted, porque siempre está deseando ayudar, porque es sincero y carece de mezquindad? Es usted la clase de persona con la que usted mismo siempre quisiera trabajar, jugar, vivir y amar? La respuesta a estas preguntas puede revelar la naturaleza de la energía «L» que su corazón está enviando a sus células, que baña a cuantos lo rodean, y que se puede utilizar para mitigar el pacto letal cerebro-cuerpo.

Uno de mis pacientes trasplantados de corazón decía al referirse a la energía «L»: «Ignoro de qué tipo es el corazón que ahora tengo, pero seguramente es el de una persona relajada. Nunca sentí que la gente que me rodeaba se mostrara tan tranquila y relajada ni tan atraída por mí. Tal vez sea debido a que me encuentro de mejor humor porque ya no voy a morir, y quizá sea porque ahora albergo el corazón de una buena persona. Probablemente sean las dos cosas.» Al igual que este hombre, muchos de mis pacientes trasplantados de corazón hablan largamente de los cambios experimentados en la energía de su vida, que atribuyen a su nuevo corazón.

## BUENAS O MALAS VIBRACIONES

La mayoría de nosotros ha oído descripciones de personas que parecen dar «buenas» o «malas vibraciones». Veamos el caso de dos

personas descritas por dos de mis pacientes. La primera es una abuela de noventa y dos años, y la otra es la de un contable de cuarenta y siete.

«Ella ilumina una estancia nada más entrar», dice su nieto. «Mi abuela tiene noventa y dos años, pero cuando estoy a su lado me siento más joven, más feliz y más vigoroso. Hay algo en ella. Tiene tan buen corazón que puedes sentirlo en el tuyo. Cuando la familia se reúne, nada se hace hasta que ella llega. Y cuando está allí, todo se ilumina de inmediato.»

La segunda descripción, hecha por la esposa del contable, revela un tipo de energía muy diferente. «Es el aguafiestas perfecto. Siempre está de mal humor. Cree que tiene que controlarlo todo, y cuando no puede hacerlo nos trae a todos de cabeza. Sabemos cuándo va a llegar antes de que asome por la puerta. Incluso el perro puede sentir que llega y opta por esconderse. Decimos que es un PDE: un pobre de espíritu.»

Mientras que los médicos preguntan: «¿Cómo se siente usted?», la medicina cardioenergética pregunta: «¿Cómo hace sentirse a los demás?» Los mejores monitores de la naturaleza de la energía de su corazón son las personas que viven y trabajan con usted. Desde el punto de vista de la cardioenergética, el bienestar psicológico, espiritual y físico es una materia de menor relieve para el desarrollo personal que el encontrarse en equilibrio energético con todos los corazones y la energía de los que nos rodean.

## LA MEDICINA MÁS ANTIGUA

Durante veintitrés siglos, una de las formas más antiguas de la medicina se focalizó en el corazón, como centro de la energía espiritual que expresa nuestra alma[8]. Al tiempo que la medicina moderna se desarrolló partiendo del modelo mecánico newtoniano del cuerpo, la medicina china evolucionó de una visión del cuerpo como un ecosistema de energía, en el cual la salud depende de un

[8] H. Beinfield y E. Korngold, «Chinese Traditional Medicine: An Introductory Overview», *Alternative Therapies*, vol. 1 (1995), pp. 44-52.

adecuado balance de las fuerzas energéticas que fluyen a través de ese sistema. A la medicina occidental no le gusta hablar ni tratar de medir la energía vital, pero la medicina china, como casi todas las formas más antiguas de medicina, ha hecho siempre hincapié en el modo energético de comprender la enfermedad y la curación.

Podemos leer en un texto taoísta «El universo produce Qui» (energía espiritual; se pronuncia «chi»)[9]. Es un modo de contemplar la energía y la masa como formas del mismo material cósmico. Mientras la biomedicina ve el corazón como un motor potente construido de células pasivas e inertes, que envía un elemento nutriente a otros receptáculos celulares asimismo estáticos y pasivos, las antiguas y bien probadas medicinas del mundo no tienen duda alguna en ver al corazón como material y energía y, al mismo tiempo, como partículas y ondas.

El sinólogo Nathan Sivin señala que el Qui (la versión china de la sutil energía «L») es al mismo tiempo etérica (onda) y sustantiva (partícula). (Los paréntesis son míos.) Dice que nosotros los médicos modernos tendemos a dividir el mundo en sustancia (masa) y en función (energía), y, por tanto, tenemos mucha dificultad en aceptar el hecho de que el cuerpo es masa, energía e información, todo al mismo tiempo. Sivin observa que el «Qui», o energía sutil, es lo que la vida hace existir y, al mismo tiempo, lo que hace que la vida exista[10]. Tal como se verá en los principios de la energía «L» del corazón, de los que se hablará en el capítulo 2, este cuanto intercambiable de materia-energía-información constituye la naturaleza fundamental de la energía sutil, que el corazón envía a través y desde nosotros.

## REGULANDO LA ENERGÍA DEL CORAZÓN

Hasta que podamos encontrar otras formas de medir la energía «L», hemos de utilizar medios de tipo cerebral para intentar acceder

[9] *Ibíd.*, p. 45.

[10] N. Sivin, *Traditional Medicine in Contemporary China* (Ann Arbor, Michigan, University of Michigan Press, 1987), pp. 47-53.

al código del corazón, e interpretar las señales conductuales de nuestro cuerpo que reflejan la naturaleza de la energía de y desde nuestro corazón. Como escribe el físico W. Brugh Joy: «La magnificencia de la perspectiva de conciencia del corazón es la conexión directa con los aspectos divinos»[11]. Desde que se inventó el estetoscopio, en 1817, hasta el advenimiento de los rayos X, en 1895, y los modernos aparatos electromagnéticos y ultrasónicos de la cardiología actual, hemos estado precisando si tenemos un «buen corazón». La cardioenergética sugiere que simplemente lo preguntemos. Al reflejar la naturaleza de la energía, el corazón parece estar enviando a través de nosotros, y haciendo resonar en otros corazones, señales de que podemos tantear la fuerza que nos une, como seres creados, con nuestro Creador.

## COMPROBANDO EL H*E*A*R*T*

En mis trabajos clínicos he utilizado el Heart Energy Amplitude Recognition Test (H*E*A*R*T*) con más de mil pacientes de Estados Unidos, Inglaterra, Alemania, España, Noruega, Suiza, Italia, la antigua Unión Soviética, y un grupo de control de mis nativos hawaianos, que tienen su propia versión del «Qui», al que llaman «mana», y del cuanto dual onda/partícula del corazón, al que denominan «pu'uwai», o masa de agua energizada. Utilicé el test más como un instrumento de enseñanza que como un medio de investigación, en un intento de mostrar a mis pacientes el modo de ser más conscientes de la cualidad energética que están enviando al resto del mundo y para ayudarles a que reconozcan con qué código están viviendo básicamente sus vidas, si es con el del cerebro o con el del corazón. Este test es un elemento un tanto burdo, pero es una forma de empezar a agudizar la atención sobre este tema, y resulta mejor que el simple mecanismo de control de la potencia neuromuscular cardiaca. Seguidamente muestro un modelo del H*E*A*R*T*.

---

* «Test de comprobación de la amplitud de energía cardíaca», Heart, significa corazón en inglés. *(N. del T.)*

[11] W. Brugh Joy, *Joy's Way* (Los Ángeles: Jeremy P. Tarcher, 1978).

## The Heart Energy Amplitude Recognition Test

(Test de comprobación de la amplitud de la energía cardiaca)

Doctor Paul Pearsall, President & CEO, Ho'ala Hou, Inc.

### *PUNTUACIÓN*

***0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Más que algunas veces 3 = Muchas 4 = Casi siempre***

— 1. ¿Tiene usted prisa? (¿Se está usted apresurando en la realización de este test?)

— 2. ¿Está usted tan ocupado que los demás temen «molestarlo»?

— 3. ¿Dicen de usted que camina, conduce o se mueve rápidamente?

— 4. ¿Le gusta «ganar tiempo» haciendo varias cosas a la vez y/o pensando una cosa, mientras hace otra?

— 5. ¿Da la impresión de que usted se mantiene en una línea lenta?

— 6. ¿Le frustran los «participantes poco cualificados para acciones rápidas»?

— 7. ¿Come usted deprisa?

— 8. ¿Pulsa usted los botones del ascensor que ya están encendidos?

— 9. ¿Habla usted deprisa, respirando de forma entrecortada, lanzando gotitas de saliva o enredándose la lengua?

— 10. ¿Fuerza usted a que los demás hablen deprisa, utilizando ciertos tics sonoros como «si, si, si, ya, ya ya»?

— 11. ¿Manifiesta usted su disgusto mediante chasquidos de lengua, movimientos de cabeza, elevación de la comisura izquierda de la boca, suspiros, manos en las caderas o parpadeos?

— 12. ¿Pierde usted el control cuando conduce?

— 13. ¿Se muestra usted desconfiado y cínico con las razones de los demás?

— 14. ¿Padece usted de «estrés del sueño» (ataques de insomnio, ronquidos, crujido de dientes, sacudidas y vueltas en la cama?

— 15. ¿Cuenta usted sucesos violentos, tiene salidas sarcásticas, comenta conflictos laborales, esparce rumores y/o teme que le quiten su trabajo o su pareja?

— 16. ¿Tiene usted conflictos familiares o de pareja y/o descuida su familia?

— 17. ¿Siente usted «un bajón» tras haber conseguido un éxito o logrado un objetivo?

— 18. ¿Cree usted que no ha tenido el amor incondicional de uno, o de ambos, de sus padres?

— 19. ¿Tiene usted una risa o un tono de voz sarcástico, duro, crítico y/o emplea «tacos» al hablar?

— 20. ¿Aprieta sus puños, mueve los hombros o hace movimientos cortantes con las manos mientras habla?

— 21. ¿Evita usted los gritos en público y/o tiene usted una risa alta, explosiva, casi cómica, más social que sincera?

— 22. ¿Reacciona usted de modo emocional, negativo y a la defensiva ante las críticas que se le hacen?

— 23. ¿Se siente usted sonnoliento y/o se duerme cuando se encuentra sentado tranquilamente durante un rato, o cae en un estado de «hipnotismo» en las reuniones «aburridas»?

— 24. ¿Se adelanta usted a contestar preguntas que no han sido formuladas del todo, se opone usted a opiniones antes de que se expliquen enteramente, y cree firmemente que usted tiene la razón?

— 25. ¿Sería estresante y tenso el vivir y/o trabajar con usted?

— PUNTOS TOTALES

*(Añádase cinco puntos de penalización por tratar de conseguir una puntuación baja.)*

### *MODO DE INTERPRETAR LA PUNTUACIÓN OBTENIDA EN SU TEST HEART*

*0-5 = ENERGÍA EQUILIBRADA. (Su energía cordial se halla en saludable equilibrio.)*

*6-10 = DEMASIADA ENERGÍA AGITADA. (Usted está molestando a su cuerpo y a los cuerpos y corazones de los demás.)*

*11-20 = ENERGÍA MUY AGITADA. (Usted se está convirtiendo en un «verdadero daño» para su cuerpo y para el cuerpo y el corazón de otras personas.)*

*MÁS DE 21 = ENERGÍA TÓXICA. (Usted se ha convertido en un verdadero daño para su cuerpo y para el cuerpo y el corazón de otras personas.)*

### COMPRENDIENDO LA PUNTUACIÓN DE SU H*E*A*R*T*

La muestra de 1.000 pacientes de corazón en la que ensayé el test dieron un promedio de 66 puntos. En contraste, la muestra de 200 polinesios a quienes también se lo hice, durante una gira de conferencias por las islas del Pacífico, dieron un promedio de 8 puntos. Cuando presenté estos resultados en posteriores reuniones, siempre se produjeron quejas de que este sistema de puntuación no es realista. Alguien dijo: «Nadie podría obtener menos de 21 puntos en su test. No sería normal que lo consiguieran; y si los polinesios lo consiguen es porque ni conducen ni tienen ascensores; no viven en un mundo moderno con todo el estrés que ello comporta.» Mi respuesta siempre fue: «Exactamente eso es lo que yo pienso.» Lo que hemos venido a aceptar como energía vital «normal» en nuestra vida diaria constituye la evidencia del constante abuso del

cerebro sobre el cuerpo y el corazón. La normalidad se ha convertido en una gran riesgo para nuestra salud.

Mientras que mis técnicas de muestreo y la administración selectiva del test H*E*A*R*T* como un instrumento de enseñanza clínica desechan el valor de esas cifras, salvo que sea en el plano de una indicación general y en un cuadro de la energía del corazón, el grado de diferencia entre las dos muestras de personas examinadas en Occidente y en Polinesia manifiesta la energía ecológica existente en la vida de las islas, en contraposición al de la vida continental. Al vivir en Hawai, pude comprobar que la forma de vida oceánica y su íntima conexión con la energía de la naturaleza, la vinculación a los antiguos modelos de energía sanadora, el alto grado de énfasis en la familia, y el contemplar el corazón, y no el cerebro, como centro de un estado muy relajado de conciencia, podían haber determinado la baja puntuación de los polinesios[12].

Cada punto del test H*E*A*R*T* está basado en las investigaciones más recientes de la psicología cardiaca[13]. Algo que ya está claro, partiendo de las investigaciones hechas en el campo de la psiconeuroinmunología (el estudio de cómo el cerebro y el sistema inmunitario interactúan con el resto del mundo), la psicología social (el estudio de cómo las relaciones interpersonales influencian y son influenciadas por el mundo), la psicología de la salud (el estudio de cómo nuestra forma de pensar y comportarnos afecta a nuestra salud y a la salud de los demás) y la epidemiología (el estudio de los orígenes y modelos de enfermedad), es que el manifestar menos hostilidad y cinismo, y más conexión, en forma de sistemas sociales relajados y que se apoyen mutuamente, representa un amortiguador del desarrollo de la enfermedad cardiaca. Aunque la falta de espacio no nos permite aquí una discusión completa de las bases de la investigación para cada punto del test, conviene decir que ninguno de ellos fue incluido a menos que quedara patente su importancia por, al

[12] Para un estudio completo del modelo polinesio de bienestar, ver mi obra *The Pleasure Prescription: To Love, To Work, To Play-Life in the Balance* (Alameda, California, Hunter House Publishers, 1996).

[13] Ver M. Friedman, N. Gleischmann y V. A. Price, «Diagnosis of Type A Behavior Pattern», en *Heart and Mind,* eds. R. Allan y S. Scheidt (Washington, D.C., American Psycologycal Association, 1996), pp. 179-196.

menos, cinco tipos de investigaciones hechas en los campos científicos antes mencionados. Todos estos campos muestran que la reactividad emocional crónica a factores estresantes inesperados, la hostilidad que flota libremente y la impaciencia parecen constituir indicadores básicos de una energía cardiaca desequilibrada y tóxica[14].

## CINCO FALACIAS CEREBRALES

Durante mis entrevistas con los pacientes que habían pasado el test H*E*A*R*T* detecté cinco «falacias cerebrales» que elevaban su puntuación y reflejaban la naturaleza reactiva, egoísta y controladora de un cerebro que campea libre del influjo moderador del corazón. Cuanto más elevada era la puntuación del H*E*A*R*T*, más intacto se mostraba el pacto letal entre cuerpo y cerebro, y menor era la energía del corazón que podía obtenerse para atemperar un enfebrecido cerebro, ocupado en mantener en jaque a su propio cuerpo.

*Primera falacia cerebral: El mundo exterior se halla en contra de nosotros.* Las elevadas puntuaciones obtenidas en el H*E*A*R*T* (superiores a 21) sostienen lo que el psicólgo Albert Bandura califica como «una creencia en el determinismo ambiental»[15]. El cerebro contempla el mundo como un problema con el que tiene que habérselas, y la elevada puntuación obtenida por algunas de esas personas era debida a su falsa creencia de la conducta humana se halla en función de los estímulos ambientales, y que somos víctimas de un mundo muy injusto y cruel. El cerebro se halla siempre preparado para luchar contra ese mundo y para protegerse de él todo lo que pueda.

El cerebro tiene un rápida respuesta para lo que Albert Einstein consideraba la más importante de todas las preguntas: «¿Es el universo un lugar amistoso u hostil?» El cerebro está seguro de que es un lugar hostil, y que es necesario enfrentarse a él si se quiere

[14] L.H. Powell, «The Hook: A Metaphor of Gaining Control of Emotional Reactivity», en *Heart and Mind,* eds. R. Allan y S. Scheidt (Washington, D.C., American Psycology Association, 1996), pp. 313-328.

[15] A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social-Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, Nueva Jersey, Prentice Hall, 1986).

sobrevivir. Debido a esta orientación determinista, el cerebro está continuamente diciéndonos que debemos mantenernos preparados para hacer cuanto podamos en contra de las injusticias y desigualdades que nos acechan. En su última paradoja mental, el cerebro abusa y explota con frecuencia su propio corazón, hasta el punto que se mata a sí mismo al tratar de salvar su vida a toda costa. Es una forma de pacto suicida coronario-cerebral, en el cual el corazón es un mirón inocente, mientras que el cerebro se convierte en su propio verdugo.

El psicólogo B. F. Skinner sintetiza el concepto de determinismo ambiental, y la ausencia de conexión energética y de participación en el mundo, cuando escribe: «El individuo no actúa sobre el mundo, sino que el mundo actúa sobre él»[16]. Este factor determinante del cerebro implica que uno sólo puede controlar su propia vida mediante una regulación, lo mayor posible, del mundo exterior. El resultado de esto es un corazón constantemente agitado y sobrecargado por las demandas de un cerebro que está buscando desesperadamente nutrientes que le permitan continuar con su capacidad defensiva.

La forma de actuar del corazón es mucho menos determinista que la del cerebro, y se basa en una visión del universo como un lugar fundamentalmente amistoso. El corazón se manifiesta en el lenguaje que sintetiza la autora Elizabeth Rivers: «Cuando algo no es como yo quisiera, me dejo llevar por mi idea de cómo debería ser, confiando en que mi mente (cerebro) no conoce todo el panorama.»

*Segunda falacia cerebral: Victimismo.* El cerebro tiene tendencia hacia la censura crónica. Desde el momento en que se considera «nosotros», y que es el más importante de todos nuestros órganos, rápidamente considera «estúpido» cuanto no funciona según su criterio. Siempre que no se cumplen rápida y satisfactoriamente sus expectativas de promoción laboral, no recibe el elogio de sus actos, la recompensa por su actuación amorosa, la adecuada plaza de aparcamiento, la complacencia de los demás por sus propias expectati-

[16] B. F. Skinner, *Beyond Freedom and Dignity* (Nueva York, Bantam Books, 1971), p. 211.

vas o su necesidad de control, se cree objeto de una injusticia. «Es injusto, por qué tú, por qué no yo, cómo podría yo» son su respuestas inmediatas[17].

El corazón se considera una parte de la Mente tripartita, formada por el cerebro, el cuerpo y el corazón, y se halla dispuesto a unirse con el poder racional del cerebro y los extraordinarios sentidos corporales para contribuir sutilmente a la vida diaria. Mientras el cerebro utiliza su lucidez racional para buscar razones, la sabiduría del corazón enseña que la mente es una parte que no puede hacer «su» camino, sino que solamente puede ir con el Camino.

*Tercera falacia cerebral: Un duro trabajo siempre obtiene resultados.* Aun cuando el cerebro contempla el universo como un lugar fuerte y hostil, contra el que hay que mantener una dura lucha a fin de conseguir un cierto control que impida convertirse en su víctima, también está convencido de que puede conseguir su porción de la tarta actuando sobre otros cerebros. Cree que, con suficiente esfuerzo, una hábil actuación para superar a los demás, y el sacrificio de aquellos aspectos de la vida por los que tanto clama el corazón puede seguir vivo. Muchos libros de supuesta «autoayuda» están escritos con el código del cerebro. Contienen instrucciones para que usted sea todo lo que puede ser, para evitar los errores de la disfuncionalidad, para hacer todo lo que pueda hacer, y para ganar; sin que importe que cada una de esas victorias implique una pérdida para otra persona.

Un libro de «autoayuda» escrito con el código del corazón debería ser más un libro de «ayudarnos», que nos proporcionase estos cuatro consejos esenciales para la salud: No abuse de su corazón permitiendo que su cerebro lo dañe al exponerlo a un estrés constante y a una continua brega para lograr un supuesto autodesarrollo. No explote su corazón permitiendo que su cerebro se apropie equívocamente de su milagrosa energía con fines egoístas. No dañe su corazón permitiendo que el egoísmo innato de su cerebro lo distancie de los corazones de los demás. Y, por último, no descuide su corazón permitiendo que su cerebro se consuma tan laboriosa y

[17] H. Tennen y G. Affleck, «Blaming Others for Threatening Events», *Psycological Bulletin*, vol. 108 (1990), pp. 209-232.

reactivamente, intentando permanecer vivo, que olvide dejar un tiempo para que su corazón pueda reflexionar sobre aquellos propósitos que usted escoge para su vida.

Muchos supuestos libros de «autoayuda» ofrecen estrategias individuales para escapar de las contradicciones, para expresar libremente el ego y para seguir avanzando por un estado de recuperación perpetua. Por el contrario, los libros para «ayudarnos», escritos con el código del corazón, probablemente deberían enseñar que usted, como mínimo, debiera intentar ser siempre un poco menos de lo que puede ser, de tratar de colaborar más que de competir, de prestar más atención a sus amorosas memorias celulares almacenadas en su interior para conseguir desarrollar un ser interior más viejo que ése que usted suele ser, ese ser que se ve favorecido por un cerebro socialmente inmaduro y narcisista que gime con «el niño interior». Los libros escritos con el código del corazón debieran, probablemente, enfatizar que por mucho que usted pretenda mantener una actitud positiva, y su cerebro se esfuerce por conseguirla, siempre hay ciertas cosas que usted nunca podrá alcanzar. Más aún, que la mayoría de los logros necesitan de relaciones íntimas y mutualmente dependientes con otras personas. Los libros escritos con el código del corazón tal vez debieran pedir a sus lectores que trataran de buscar nuevas formas de comprender sus propias responsabilidades, sus limitaciones e impactos emocionales sobre los demás, más que de ofrecer una nueva técnica de autoactualización. Los libros escritos desde la perspectiva del código del corazón deberían, probablemente, estar en la línea de Franz Kafka cuando éste describía al libro como «un hacha para el mar helado de nuestro interior»; mientras que los libros escritos con el código del cerebro pretenden enseñarnos a patinar espiritualmente.sobre ese hielo[18].

El corazón sabe que el éxito no puede ser perseguido, sino conseguido como el resultado de una orientación con el mundo

[18] F. Kafka, *The Trial* (Nueva York, Schocken Books, 1974), pp. 213-215. Esta referencia y un estudio de la comparación entre los escritos normalmente menos espirituales y exigentes intelectualmente de «libros de autoayuda» y el trabajo más sustancial y desafiante son presentados en un maravilloso libro, pleno de intuiciones, por Wendy Kaminer, *I'm Dysfunctional-You're Dysfunctional* (Nueva York, Addison Wesley, 1992).

más suave, equilibrada, unida y amorosa. El corazón sabe que existen muchos factores medioambientales que se muestran intransigentes y más allá de todo control. Sabe que ciertos obstáculos de la vida no se nos han puesto para que los superemos, sino para que nos detengamos ante ellos y aprendamos a dejar de intentar y a empezar a ser.

*Cuarta falacia cerebral: Puedo cambiar a la gente.* El cerebro se considera a sí mismo como un controlador de otros cerebros, muy poderoso, inteligente y muy «autoeficaz»[19]. Cree que puede ser lo suficientemente listo como para hacer cambiar a otras personas, moviéndolas en la dirección que él desea. Cuando no lo consigue, o el cardiotemperamento de esas otras personas sale triunfante, aun cuando hayan modificado algunas pautas de conducta, el cerebro se enfurece, se impacienta e incluso exige al cuerpo que realice actos agresivos. El corazón es lo suficientemente sabio para conocer que el cerebro no puede hacer cambiar otros cerebros, pero también sabe que, si quisiera prestar atención, el cerebro puede aprender a pensar sobre otras personas de un modo más tolerante, suave y comprensible. El corazón sabe que «usted, realmente, no puede hacer cambiar a los demás, pero puede cambiar su modo de pensar acerca de ellos».

El corazón tiende a pensar en la forma en que los psicólogos sociales denominan «determinismo recíproco»[20]. El psicólogo Albert Bandura dice que la gente posee capacidades autodirectivas que les permiten ejercitar cierto control sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones, debido a la conciencia que producen por sí mismos. Esa conciencia también puede constituir una especie de cerebro conductor del pensamiento sobre la vida, o sobre el conjunto cerebro-corazón-cuerpo Mente de una suave conexión con la vida. Es difícil cambiar un cerebro, pero cuando sintonizamos con nuestro corazón, cambiamos nuestra Mente, introduciendo más energía «L» equilibrada en el pacto cerebro-cuerpo.

---

[19] E. M. Ozer y A. Bandura, «Mechanisms Governing Empowerment Effects: A Self-Efficiency Analysis», *Journal of Personality and Social Psycology*, vol. 58 (1990), pp. 472-486.

[20] A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action*.

*Quinta falacia cerebral: La frustración significa agresión.* Para el cerebro impaciente, la frustración de sus objetivos conduce rápidamente a la ira. Los psicólogos llaman a esto hipótesis de la «frustración-agresión». No obstante, las investigaciones actuales demuestran que no es enteramente la frustración la que conducen de forma directa a los actos agresivos, sino que la frustración provoca sentimientos de odio y de hostilidad, poniendo a prueba el control del yo (léase «cerebro»). Estos desagradables sentimientos se convierten en una agresión hacia aquel o aquello que se encuentra próximo. De este modo, la frustración del cerebro se convierte en la ira que da pie a la beligerancia[21]. El cerebro puede sentirse frustrado en el trabajo y enfurecerse más tarde en el hogar, provocando la desorganización del sistema familiar. Todo esto se debe al desplazamiento de la frustración cerebral.

## TENER CORAZÓN

Imagine que dos aviones Jumbo 747, llenos de pasajeros, se estrellan diariamente sin que haya supervivientes. Pues bien, ésa es la cifra de muertos por enfermedades cardiacas que se produce todos los días en los Estados Unidos. Se oye mucho acerca de los factores de mayor riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca, incluyendo las elevadas tasas de colesterol, la obesidad, el tabaco y la tensión alta; sin embargo, casi la mitad de los que sufren su primer ataque cardiaco no presentan ninguno de estos factores de riesgo, más de ocho de cada diez de las personas que tienen tres de estos factores jamás sufren un ataque cardiaco, y la mayoría de las personas que han tenido este tipo de ataques no presentan gran parte de los factores de riesgo[22]. Parece como si existiera algún otro elemento que produjera la enfermedad del corazón, tal vez el hecho de que el cerebro pareciera abusar constantemente de él.

---

[21] L. Berkowitz, «Frustration-Aggression Hypothesis: Examination and Reformation», *Psychological Bulletin,* vol. 106 (1989), 59-73.

[22] Para un estudio de los límites de los factores de riesgo normales, tales como el fumar y la obesidad, para predecir quién va a desarrollar una enfermedad cardiaca, ver S. L. Syme, «Social Support and Risk Reduction», *Mobius,* vol. 4 (1984), pp. 44-54.

Al utilizar los resultados del HEART, usted puede empezar a reconocer la naturaleza de la energía de su propio corazón, y ayudar al cerebro a que aprenda a sensibilizarse ante su esfuerzo y daño. Las investigaciones muestran que el número de años que una persona emplea en su formación educacional constituye un factor más importante a la hora de determinar el riesgo de la enfermedad cardiaca que todos los demás factores unidos[23]. Aunque las personas instruidas se encuentran al corriente de la enfermedad, por haber leído y comprendido los consejos médicos, también resultan más sensibles ante lo que sucede en su entorno y ante las consecuencias que tienen los factores sociales en su vida. El tipo de educación que yo solicito en el presente capítulo es que aprendamos a leer desde el corazón las advertencias de sus energías sutiles, que lo hacen sentirse herido cuando se lo deja al margen del diálogo cerebro-cuerpo, o se lo estresa más allá de sus límites debido a las exigencias cerebrales. Al aprender el código del corazón, usted no sólo es capaz de prolongar su vida sino también la vida de los que ama. Quizá el consejo higiénico más importante de todos sea «tener corazón».

[23] R. Mulcahy, L. Daley, I. Graham y N. Hickey, «Level of Education, Coronary Risk Factors, and Cardiovascular Disease», *Irish Medical Journal,* vol. 77 (1984), pp. 316-318.

# Capítulo 2

# Desvelando el misterio de la quinta fuerza

*Hemos llegado a un punto en nuestra evolución que requiere de nosotros que aprendamos a hablar de «energía» sin tapujos. Nuestra búsqueda por entender la esencia de la salud, al igual que nuestra reciente pasión por establecer una relación más madura con las dimensiones espirituales de nuestras vidas, nos conduce a estas encrucijadas.*

CAROLINE MYSS

## MARCHANDO CON LA FUERZA

«¡VE CON LA FUERZA, LUKE! ¡Que la fuerza te acompañe!» Encarecía el sabio ObiWan Kenobi a un Luke Skywalker preparado para la batalla en la película *La guerra de las galaxias*. A lo largo de la Historia, hemos venido buscando esa misma fuerza mágica e invisible que parece ofrecer un vigor y una salud ilimitadas, y que trasciende todas las demás formas de energía. Muchos investigadores rechazan la posibilidad de tal fuerza y de cualquier necesidad de que exista para explicar el proceso de la vida. Creen que quienes aceptan su existencia están viviendo una ilusión y una fantasía que los convierten en unos tontos anticientí-

ficos. Por el contrario, otros científicos de mente más abierta están deseando aceptar la posibilidad de que pueda existir una fuerza, hasta ahora desconocida, que adopte la forma de una posible info-energía que, al actuar al margen del tiempo y del espacio, pueda ejercer su influencia de forma instantánea, atravesando uno y otro, sin dejar señales visibles[1]. Sin embargo, y como nos sucede a la mayoría de nosotros, incluso los más escépticos científicos parecen buscar el vigor de «la fuerza» en algún momento de sus vidas a fin de poder sobrevivir a las batallas de su existencia cotidiana.

## ESCÉPTICOS DEL PROPIO ESCEPTICISMO

Hace menos de un siglo, la mayoría de los científicos todavía creían en una fuerza de vida que existía en los seres vivientes y que los hacía diferentes de las cosas inanimadas. Su creencia en esta fuerza era independiente de sus convicciones religiosas y se mostraban confiados en que esta forma de energía misteriosa y sutil terminaría por revelar sus secretos y sería comprendida por las leyes naturales. Esta fuerza recibió el nombre de «fuerza vital», una modalidad de lo que yo denomino «L» o energía vital que puede llevar el código del corazón.

Los que insisten en la búsqueda de una fuerza vital inmaterial reciben el nombre de «vitalistas». El vitalismo no goza del favor de la mayoría de los científicos modernos que se muestran orgullosos de llamarse «mecanicistas», y rechazan la existencia de cualquier otra forma de energía en el cuerpo humano que no sea la que emana de los procesos psicoquímicos conocidos. Para considerar la naturaleza del código del corazón y de qué manera pueden formarse las memorias celulares a partir de ese código, no es necesario hacer una elección entre vitalismo y mecanicismo, si queremos conceder que el cuestionarlo todo significa que ninguno de los dos sea posible. Nadie puede negar las cualidades mecánicas del sistema

---

[1] Para una exploración de la relación «información-energía», ver B. Rubik, «The Unifying Concept of Information in Energy Medicine», *Alternative Therapies in Health and Medicine,* vol. 1 (1995), pp 34-39.

humano. Todos los días, los científicos nos hablan de que han sido desvelados nuevos misterios referentes a las propiedades bioquímicas de la vida. Mostrarse tan escéptico como para negar incluso la posibilidad de una fuerza de energía vital como la energía «L» es, sin embargo, carecer del escepticismo que resulta esencial en todo aprendizaje.

Teniendo en cuenta que el código del corazón puede llevarse dentro de las formas conocidas de energía, también es posible que dicho código y las memorias celulares creadas por él sean manifestaciones de la fuerza vital que ha estado eludiendo a los investigadores durante siglos. No estoy seguro de que exista dicha fuerza; ni de que, aun existiendo, tanto el corazón como las células la utilicen para realizar su función. Sin embargo, soy lo bastante escéptico sobre los límites que comporta una visión totalmente mecanicista como para estar lo suficientemente inseguro al considerar la existencia de la fuerza vital que la medicina no puede ver.

## LA FUERZA DE LA RANA

El biólogo del siglo dieciocho Luigi Galvani fue uno de los vitalistas de la primera energía «L». Como muchas personas de su tiempo, estaba convencido de que existía una única y mística fuerza que daba vida al sistema humano. Para comprobar sus ideas, suspendió las patas de una rana de un gancho de latón conectado a unas varillas de hierro para ver si mostraban algún síntoma de esta energía vital cuando las separara de su cuerpo. Cuando observó que las patas se torcían al recibir la descarga de una corriente eléctrica, o incluso cuando la electricidad estática se descargaba sobre ellas a alguna distancia, se convenció de que, finalmente, había descubierto la elusiva energía «L». Galvani atribuyó erróneamente esa energía al poder electromagnético que subyace al movimiento de las patas desgarradas, y la llamó «magnetismo animal». Para recoger y componer esta fuerza vital, intentó fabricar una «batería orgánica», partiendo de un montón de patas de rana que él creía que estaban vitalizadas energéticamente. Y como ha sucedido tantas veces en la historia de la ciencia, el error de Galvani dio pie

finalmente al descubrimiento que permitió la comprensión de la energía eléctrica y el posterior desarrollo de una auténtica batería «galvánica».

Hasta el presente, no existe una evidencia definitiva de que el tipo de energía «L» que yo propongo pueda ser conducida por el corazón y almacenada en las células. No obstante, incluso los propios postulados de la ciencia afirman que la falta de evidencia de una proposición no implica su falsedad. En este capítulo exploraremos la posibilidad de existencia de la energía «L», que puede relacionarse con la forma en la que el corazón piensa y las células recuerdan.

## ¿UNA QUINTA FORMA DE ENERGÍA?

Energía es la capacidad para realizar un trabajo. Es la fuerza que mueve las cosas, incluyendo los átomos, las moléculas, los procesos celulares, la conciencia y los cuerpos de todas las formas y tamaños, desde los planetas hasta los dedos del pie. Mueve los sistemas porque contiene la información que indica a los sistemas cómo han de moverse. El medir la energía se ha convertido en una ciencia muy precisa, pero el interpretar lo que es en realidad esa energía constituye un reto, incluso para los más notables físicos[2]. La dificultad en comprender la verdadera naturaleza de la energía, y cómo un proceso invisible pueda contener información que afecte a cada sistema en el cosmos, puede ser una razón por la que las medicinas tradicionales o alternativas, que ponen énfasis en esta clase de energía, no encuentran su puesto en la corriente de la medicina moderna. A pesar de eso, el hecho de que el corazón bombee nutrientes bioquímicos a cada una de las células de nuestro cuerpo significa que también está bombeando o haciendo circular modelos de energía conteniendo la información que indica a las células del cuerpo el modo de hacer su trabajo.

---

[2] Para una revisión fácil de comprender de los conceptos de energía, fuerza y campos como se les aplica a los sistemas biológicos, ver J. G. Miller, *Living Systems* (Nueva York, McGraw-Hill, 1978).

Todas las cuatro categorías generales de energía que corrientemente acepta la ciencia —la gravedad, la energía electromagnética, la energía atómica fuerte y débil— son procesos que, al menos, tienen alguna forma de efectos medibles sobre el mundo en el cual operan. Sin embargo, en cierto sentido, incluso estas cuatro formas conocidas de energía son «vitalistas», pues incluyen, en alguna medida, su propia información en los efectos producidos por la clase de trabajo que hacen. La gravedad hace que usted permanezca sentado mientras lee este libro, sin embargo no puede tocarla ni verla. Conocemos y sentimos los efectos de la energía electromagnética, pero sólo podemos verla en sus manifestaciones indirectas accesibles a nuestros sentidos físicos. La energía nuclear, ya sea fuerte o débil, se muestra todavía más teorética y confusa en su naturaleza. La posibilidad de una quinta fuerza no debería ser desestimada porque actualmente no nos sea posible medirla con nuestros instrumentos ni podamos comprender la naturaleza de su información codificada.

## LA ENERGÍA NOS MANTIENE UNIDOS

La unidad básica de toda vida, la célula, existe sólo porque se mantiene unida por la energía. Los átomos y las moléculas que forman una célula también existen porque sus diferentes partes se mantienen unidas por lazos energéticos. El cirujano Sherwin Nuland, que se describe a sí mismo como mecanicista en su orientación y de ningún modo promotor de la existencia de una energía vital de tipo espiritual, escribe: «Es la energía... la que mantiene de una pieza al ser humano»[3]. La hipótesis cardioenergética de que la energía y la información son intercambiables puede significar que incluso las cuatro categorías de energía que la ciencia acepta contengan un código que indique quiénes somos. Y si quienes somos es, al menos en parte, una representación de nuestra alma, entonces todos los tipos de energía son formas «vitales» de la fuerza de la vida.

---

[3] S. B. Nuland, *The Wisdom of the Body* (Nueva York: Alfred A. Knopf, 1997), pp. 123-124.

La magnificencia de la energía del sistema humano impresiona incluso al científicamente riguroso doctor Nuland. Él está convencido de que la sabiduría del cuerpo puede detectarse a través de los procesos bioquímicos; no obstante, escribe: «El estrépito inaudible de la vida es la sinfonía que existe antes de que la coral del espíritu la transforme en canción»[4]. También pareció impresionar a aquel autor mucho más vitalista, o creyente en la fuerza vital, que fue Ralph Waldo Emerson, cuando escribió: «Un momento de la vida de un hombre constituye un hecho tan estupendo que saca lustre a toda la ficción.»

## EN BUSCA DEL ALMA

Los vitalistas siempre han pensado que el alma se encuentra asociada con esa única energía propia, una quinta fuerza que puede acompañar algunas veces, pero que también trasciende, la gravedad, el electromagnetismo y la energía nuclear fuerte o débil. Se la ha visto como lo que el autor James Hillman describe como un sentido de llamada interior, que él denomina un tipo de fuerza central conductora; es aquello que en nuestro «corazón de corazones» sabemos que hemos de hacer y de ser, y el porqué estamos aquí en primer plano[5]. El estudioso victoriano E. B. Tylor estableció la palabra «alma» como una referencia a un poder o una fuerza física generalmente invisible[6]. El poeta romántico Keats hace referencia a un sentido de «llamada del corazón», y Miguel Ángel decía que veía una imagen radiante que partía del corazón de la persona que estaba esculpiendo. La lista de grandes mentes conscientes de este sutil poder energético es larga, y nos conmina a continuar buscando una fuerza animadora del espíritu humano que exprese nuestra alma y la conecte con otras almas.

El diccionario Webster define el alma como la esencia o sustancia inmaterial, el principio animador o actuante que causa la vida;

---

[4] *Ibíd.*, p. 123.

[5] J. Hillman, *The Soul's Code* (Nueva York,: Random House, 1996).

[6] E. B. Tylor, *Primitive Culture*, vol. I (Londres, 1871), p. 387.

una definición que recuerda la del vitalismo, que habla de una fuerza vital[7]. He hallado cientos de referencias sobre el cerebro y el corazón en los textos médicos más importantes, pero ninguna referencia sobre el alma y, por supuesto, tampoco sobre su energía vital «L». Sin embargo, un grupo de brillantes científicos basa todo su enfoque de comprensión del cosmos en la presencia y naturaleza de una «quinta fuerza», o inteligencia energética y sutil «L», que se muestra invisible a nuestros instrumentos mecánicos pero que tiene una influencia que resulta sumamente penetrante. Estos científicos constituyen el cuanto de físicos que han aprendido que no pueden llevar a cabo sus experimentos o empezar a comprender los quarks y las estrellas, las partículas y las ondas, sin referirse a esa sutil y a menudo engañosa «quinta fuerza».

## ENERGÍA NO LOCALIZADA

Una de las razones por las que la energía «L» resulta tan difícil de estudiar es que tal vez sea lo que los científicos denominan «no localizada»; es decir, que no existe en un lugar preciso durante un tiempo determinado, sino en todas partes y durante todo el tiempo. Su naturaleza no localizada parece estar más allá de lo que hemos esperado encontrar en las formas de energía mejor conocidas, y que los científicos que trabajan con la energía «L» sólo pueden realizar sus experimentos de tal modo que inviten a esa quinta fuerza a que haga justamente «lo que le venga en gana», manteniéndose preparados para vigilar y aprender. Lo que hace las cosas todavía más difíciles para ese cuanto de físicos, también llamados «nuevos físicos», es que el mismo acto de su observación parece que está influenciando en los experimentos con su propia energía «L».

Basándose en los descubrimientos, con frecuencia paradójicos, en el campo de la física cuántica —la ciencia que trata de cómo operan las partículas más diminutas y de su energía misteriosamente impredecible—, se ha descubierto que parece que los objetos que

---

[7] *Webster's Third New International Dictionary* (Springfield, Massachusetts: Merriam-Webster, 1993), p. 2176.

se encuentran en lugares opuestos del universo se muestran energéticamente conectados entre sí. Con una rapidez superior a la de la velocidad de la luz, un cambio en uno de esos dos objetos recibe su réplica instantánea en la energía infoenergética que comparte con su compañero. El principio de la física cuántica de no localidad dice que en el minúsculo universo cuántico, del cual las células de nuestro cuerpo forman parte, no existen barreras, el tiempo es relativo, la masa, la energía y la información son una y la misma cosa, que los objetos que se han conectado una vez mantienen para siempre la memoria infoenergética de tal conexión, y que la separación de cualquier clase, ya sea en el mundo humano o de otro tipo, es una simple ilusión.

Aunque a nuestro cerebro le pueda parecer imposible, la influencia de la energía «L» quiere decir que el espacio y el tiempo son simplemente las formas de aproximación de la realidad que tiene el cerebro y su propia y única versión de la realidad. La física cuántica indica que todos somos una parte y una contribución al campo de la energía sutil que opera bajo la regla de una conexión atemporal, y no bajo los límites mecánicos de distancias kilométricas y de murallas físicas. La no localidad se refiere al campo de la inteligencia energética del cual todo lo que es, ha sido alguna vez o será forma parte para siempre. Mientras los amantes hablan de permanecer juntos para siempre, de ser inseparables y de sentirse conectados energéticamente, muchos científicos se sienten intimidados por el discurso sobre la energía sutil que parece ser el lenguaje del amor más que un lenguaje científicamente objetivo. Mientras la mayoría de nosotros parece que sabemos en nuestro corazón que el espacio y el tiempo no constituyen límites para el amor, la oración y el cuidado, nuestro cerebro insiste en privatizar su existencia y prefiere manejarse con formas de energía que su tecnología pueda medir.

## UNIDOS PARA SIEMPRE

Para comprender el impacto de esa forma de infoenergía no localizada e invisible que resulta tan difícil de aceptar para el cerebro, consideremos los resultados de un experimento hecho en 1993

bajo la dirección del Mando de Seguridad e Inteligencia del Ejército de los Estados Unidos (INSCOM)[8]. Se extrajeron de la boca de un voluntario células blancas sanguíneas (leucocitos) que fueron centrifugadas y puestas en un tubo. Se introdujo en el tubo la sonda de un polígrafo, es decir, un detector de mentiras, o de emociones. Al donante de las plaquetas se le llevó a un cuarto aparte, en donde se le hizo ver un programa de televisión que tenía muchas escenas violentas. Cuando esta persona veía escenas de lucha y de muerte, la sonda del polígrafo detectaba una excitación extrema en los leucocitos bucales, aun cuando éstos y su donante se encontraban en dos plantas distintas de la casa. En los experimentos siguientes, y aunque se separaron donante y leucocitos unos setenta kilómetros, y se dejó que transcurrieran dos días entre la donación de las células y el momento de la prueba, los resultados fueron idénticos. Los leucocitos seguían conectados con su donante energética y no localmente y parecía como si «recordaran» de dónde procedían.

Si esta energía unificadora puede comprobarse en más pruebas, es posible que lo que denominamos sucesos «paranormales» sean «normales» y que la reciente unión de la forma de pensar de nuestro cerebro y su visión de la vida, tan urgente, pragmática, egoísta, racional y cardioinsensible, sea la excepción que estamos haciendo a la primera regla de la conciencia humana, al estar todos vital y energéticamente conectados. Más de setenta estudios hechos sobre rogativas intercesoras han mostrado los mismos efectos de una conexión energética y no localizada que se comprobaron en el experimento de las células antes comentado. Un ejemplo de estos estudios fue el controlado por el doctor Randolph Byrd, en San Francisco. En él se mostraba que pacientes que habían sufrido una operación de corazón y que habían sido objeto de las oraciones de grupos de personas diseminados por todo el mundo presentaban una recuperación significativamente mejor que aquellos otros que no habían recibido esas oraciones[9]. Parecía como si hubiera fun-

---

[8] J. Motz, «Everyone an Energy Healer: The TREAT V Conference in Santa Fe», *Advances*, vol. 9 (1993), pp. 95-98.

[9] R.C. Byrd, «Positive Therapeutic Effects of Intercessory Prayer in a Coronary Care Unit Population», *Southern Medical Journal*, vol. 81 (1998), pp. 826-829.

cionado algún tipo de curación infoenergética, sin que importaran la distancia y el tiempo.

Vamos al colegio para aprender a «usar nuestra cabeza», ¿pero qué sucedería si se nos pidiera que utilizásemos nuestro corazón para sentir la sutil energía «L» que nos rodea? Quizá, como especula el investigador físico Stephen Schwartz, si tuviéramos que ir obligatoriamente al colegio para estudiar durante doce años la energía sutil, en vez de aprender solamente procesos analíticos y cerebrales, creceríamos creyendo que ese estado de alerta y ese comportamiento acorde, esa conciencia de una energía sutil que nos une a todos «corazón a corazón» es algo normal y no una cosa extraña; y que, por el contrario, una formación cerebral constituiría lo «paranormal»[10].

## EL PROGRAMA PEAR

A lo largo de este libro iré comentando el resultado de más de veinte años de investigación sobre la sutil conexión energética realizada en el programa de Investigación sobre Anomalías de Ingeniería (Princeton Engineering Anomalies Research), de la Universidad de Princeton. El resultado de estudios prolongados en esta universidad, tal vez más largos que los realizados en cualquier otro centro de investigación, dieron una evidencia preliminar de la posibilidad de algún tipo de quinta fuerza vital, tal como la energía «L». He leído sus trabajos de investigación y, a principios de 1997, tuve la oportunidad de visitar el programa PEAR, de poder hablar allí con los investigadores y de poder participar en unos cuantos experimentos que ilustraban su visión sobre el estudio de las conexiones de energía sutil.

En una serie de cuartos débilmente iluminados, situados en los sótanos del edificio de ingeniería, en el recinto de la Universidad de Princeton, en Nueva Jersey, un equipo de científicos muy escépticos, utilizando un tipo de protocolos muy poco comprometedores, llevaron a cabo más de un millón de pruebas, que

[10] J. Motz, «Everyone an Energy Healer», p. 98.

evaluaban el impacto de la energía «L»[11]. Establecido en 1979 por Robert G. Jahn, decano de la Facultad de Ingeniería y Ciencias Aplicadas, el objetivo del programa PEAR es llevar a cabo rigurosos estudios científicos sobre la interacción de la conciencia humana en aparatos, sistemas y procesos físicos sensibles. A los voluntarios, que reciben el nombre de operadores, se les pide que se sienten cerca de una máquina diseñada para producir números al azar. Esto quiere decir que, como si se arrojase una moneda al aire, la máquina establece una larga serie de ceros y de unos que, al cabo de un determinado periodo de tiempo, no ofrecen ningún tipo de secuencia numérica ni con el cero ni con el uno. A los voluntarios se les pidió que intentaran alterar el proceso de los números que salían de la máquina. Estos operadores no son científicos y no reciben ningún tipo de preparación especial, excepto el ruego de que intenten influenciar en el proceso de la máquina para que salgan más ceros o más unos, y, en algunos casos, que actúen como lo que los miembros del PEAR denominan «perceptores», es decir, personas que utilizan cierto tipo de sensibilidad no conocida y que tratan de fijar los detalles de una escena en una localidad que, con frecuencia, se encuentra a cientos de millas del laboratorio PEAR. Al margen de cualquier duda razonablemente científica, el equipo del laboratorio PEAR ha constatado diferencias pequeñas, pero estadísticamente significativas, en la forma en que «se comportan» las máquinas; es decir, que la presencia de los operadores intentando influenciar en las máquinas modifica los números que aquéllas generan. El equipo investigador también documentó pruebas de que los perceptores podían describir con precisión escenas que no habían visto ni de las cuales habían oído hablar.

Resulta llamativo observar que números generados al azar por una máquina puedan volverse menos caprichosos y moverse en una dirección positiva o negativa, en una cierta sumisión al operador; o el escuchar descripciones sumamente precisas sobre sitios lejanos hechas por personas que se encontraban a cientos de kilómetros de

---

[11] R. G. Jahn y B. J. Dunne, «Science of the Subjective», *Technical Notes* (Nueva Jersey, Princeton University, March 1977).

los escenarios descritos. También resulta sorprendente comprobar cómo se mueve un péndulo, o se altera la imagen de un ordenador según la voluntad de la persona; un tambor empieza a sonar con un nuevo ritmo seleccionado por el operador, o bien un robot con forma de rana (yo lo llamo «Galvani») atiende la llamada de otro operador simplemente por la influencia que tiene la energía sutil de la persona que está llamando a la rana. El equipo PEAR manifiesta que las probabilidades de que tal energía ejerza dicha influencia son de una en mil millones.

Para intentar explicar estos sorprendentes resultados, y la posibilidad de que ciertas formas de conexión infoenergética sutil puedan existir entre el hombre y la máquina, el equipo de investigadores PEAR se remite al concepto del cuanto. Los principios de la complementariedad (que afirma que la acción provocada en un sistema puede afectar las de otros en un nivel cuanto de energía, libre de las limitaciones de tiempo y espacio) y de la resonancia mecánica de ondas (la materia y la energía intercambian manifestaciones en forma de ondas vibratorias y partículas) pueden empezar a explicar lo que se ha descubierto, pero los investigadores dicen que se encuentran muy lejos no sólo de encontrar respuestas a lo que sucede sino de saber con exactitud cuál es la pregunta que hay que hacer.

La mayoría de los científicos insisten en que los conceptos del cuanto, tales como la no localidad, la complementariedad y la resonancia onda/partícula, no se pueden aplicar a la conciencia humana. Afirman que ideas tales como el Principio de Incertidumbre de Heisemberg, en el que se dice que si medimos una determinada dimensión (por ejemplo, la posición de un electrón) alteramos inevitablemente el mismo sistema y, por tanto, no podemos estar seguros de otras dimensiones o «cuantidades» (por ejemplo, la velocidad a la que se mueve dicho electrón), puesto que son solamente manifestaciones de la interacción de las partículas que constituyen un cuanto de rareza mecánica. Esta rareza, dicen ellos, nada tiene que ver con la conciencia del observador. Sin embargo, ignoran el hecho de que el observador y su conciencia están también hechos de infoenergía, la cual no se halla exenta de los efectos de los principios cuánticos. Algunos científicos, incluyendo el equipo del pro-

grama PEAR, no se muestran tan seguros sobre las limitaciones del Principio de Incertidumbre.

## DESCUBRIENDO LA FUERZA DEL AMOR

Desde que empecé a trabajar en el código del corazón, hace ya más de diez años, he venido utilizando la letra «L» para representar la fuerza vital que puede proceder y estar circulando por nuestro corazón. Aunque lo desconocía hasta que visité el programa PEAR, el equipo de ese programa suele referirse a la energía sutil con la que trabajan como energía «L». Presentan informes en los que indican que dos personas que trabajan en el mismo tipo de experimento, y que se encuentran unidas por lazos amorosos, no se limitan a combinar lo que en PEAR se denomina «marcas individuales de energía sutil», tal como se muestra por los cambios experimentados en las diferentes evaluaciones del equipo. En su lugar, parece haber un sutil efecto energético de «acoplamiento», que constituye una mezcla especial de las marcas de energía de cada cooperador. Mientras que dos hombres, o dos mujeres, que trabajen en equipo tienden a tener influencias energéticas más fuertes sobre las máquinas, y a ser más eficaces como equipo que un solo perceptor, a la hora de describir escenas y lugares remotos, se detectaron los efectos más fuertes de conexión energética cuando el trabajo era realizado por parejas de hembra/varón que decían estar «enlazados», es decir, unidos, corazón a corazón, por lazos amorosos[12].

Aunque se muestran como sumamente rigurosos de su método científico, los doctores Robert G. Jahn y Brenda Dunne, pertenecientes al programa PEAR, también se refieren al poder del «amor» de los lazos energéticos. Resaltan que el receptáculo de la influencia energética «L» más fuerte, como se demostró en el laboratorio, «es también el receptáculo de cualquier forma de amor: la sumisión de los intereses egocéntricos de cada uno de los miembros en pro-

---

[12] R. G. Jahn, «Information, Conciousness and Health», *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), p. 34.

vecho de los de la pareja»[13]. Los lazos amorosos de la pareja hembra/varón pueden manifestar la energía «L» de forma más fuerte porque constituyen un ejemplo de lo que el autor Arnold Lettieri, Jr., miembro también del programa PEAR, identifica como «dos aspectos primordiales: la «sustancialidad» (nuestra naturaleza singular e individual de «macho») y la «relacionalidad» (nuestra naturaleza interactiva de onda energética, en «proceso femenino») (los paréntesis son míos)[14]. Parece que la energía «L» relaciona el ser capaces de trascender nuestra proclividad xenofóbica a la separatividad celular, de igual modo que el recordar nuestras naturalezas sustantivas y relacionadas y el saber combinar el código del cerebro, más objetivo y racional, con el código del corazón, más subjetivo e intuitivo.

## LA TÉCNICA DEL YOGUR DE VAINILLA

Tal vez el programa PEAR esté revelando otro aspecto del código del corazón al mostrar que la conexión de la energía «L» no requiere un tipo de pensamiento intenso, fuertemente focalizado y de gran esfuerzo. De hecho, ese tipo de esfuerzo mental parece encontrarse en forma de conexión de energía sutil. El tipo A, de orientación fuertemente dirigida, no parece ser el más adecuado para conectarse vitalmente con otra persona o cosa. El pensar intensamente sobre la energía sutil parece minimizar su influencia, mientras que el dejarla ser simplemente hace más fuerte su influencia.

Durante mi reciente visita a la Universidad de Princeton tuve ocasión de almorzar con la doctora Brenda Dunne y con el equipo de investigación del laboratorio PEAR. Hablé con la doctora Dunne sobre lo que yo identifiqué como el efecto de un «estallido de energía sutil», que había detectado en mis enfermos trasplantados de corazón. Muchos de ellos parecían, al principio, conectar

---

[13] R. G. Jahn y B. J. Dunne, *Margins of Reality: The Role of Conciousness in the Physical World* (Nueva Yok, Harcourt Brace Jovanovich, 1987).

[14] A. L. Lettiere, «Toward a Philosophy of Science in Women's Health Research», *Journal of Scientific Exploration*, vol. 10 (1996), p. 539.

profundamente con distintos aspectos de la personalidad de su donante y, posteriormente, parecían ir perdiendo o negando ese sentido de conexión, para volverlo a recuperar más tarde si dejaban de rechazar tal conexión, o de hacerla demasiado intensa. Parecía que las memorias celulares de su donante estuvieran mejor conectadas si se las dejaba ser y no se las forzaba. Una mujer de cincuenta y dos años, trasplantada de corazón, describió este fenómeno del estallido de energía sutil. Al referirse a los documentos de los investigadores de PEAR que habían tenido éxito en el estudio de cierta forma de conexión de energía «L», dijo esta persona: «No espere que esta memoria celular vaya a ponerle los pelos de punta. Se producirá suavemente si la deja ser. Si la fuerza demasiado, no creo que llegue a producirse, y si lo hace, usted no la sentirá. Yo siento la presencia de mi donante cuando estoy simplemente sentada, y dejo que la energía fluya.»

Le pregunté a la doctora Dunne, que dirige el laboratorio PEAR, sobre esta paciente y sobre otras que parecían haber experimentado agudas curvas U de conexión energética sutil y que habían pasado de una forma fuerte de conexión en sus inicios, hasta una casi total desaparición y, otra vez, al contacto. Ella me contó el caso que me ayudó a comprender lo que estaba viendo.

«Parece que cuanto menos trata usted de conectar con la máquina (que genera números al azar), más éxito podrá tener», me dijo. «Al principio, la mayor parte de la gente nota el efecto, aunque sea pequeño. Después, casi siempre se reduce de forma significativa. Si los operadores intentan forzar las cosas, se desaniman y el efecto no se hace patente. Pero si simplemente se dejan estar, relajados, contentos y, de forma suave, animan y estimulan la máquina para que coopere, el efecto vuelve y, con frecuencia, de forma más pronunciada. Una de las mujeres que tuvo más éxito en conectar con la máquina se limitó simplemente a sentarse cerca de ella, decidió en qué dirección deseaba que empezaran a cambiar los números, comió un yogur de vainilla y se puso a leer.» La doctora Dunne añadió bromeando: «Yo casi estoy convencida de que fue el yogur de vainilla el que lo produjo todo.»

Aunque todavía queda mucho por aprender sobre la naturaleza de la energía «L», algunas indicaciones preliminares extraídas del

programa PEAR, y las experiencias de mis trasplantados de corazón parecen indicar que los cinco puntos, que a continuación se mencionan, pueden tener mucho que ver en la concienciación de esta quinta fuerza que constituye el código del corazón. Cada uno de estos puntos es parecido a las prácticas que indican curadores y chamanes de antiguas culturas o de pueblos primitivos. También sirven para proteger y curar el corazón, al estar en la línea de lo preconizado por aquellas disciplinas que se esfuerzan por mejorar la comprensión del corazón (tales como la psicoinmunoneurología, la psicología de la salud y la psicología cardiaca).

1. *Sea paciente.* Muéstrese tranquilo, tolerante y lo suficientemente abierto para poder hacerse sensible a la energía «L». Dése cuenta de que mientras el camino del cerebro le dice «hazlo», el de corazón dice «déjalo ser». Piense como lo hacen los sistemas corporales de un trasplantado de corazón, que tienen que aprender a mostrarse pacientes con su nuevo corazón para permitirle que se adapte a nuevos sistemas corporales a fin de que no se produzca el rechazo. Al igual que los operadores y perceptores de Princeton, recuerde la curva en U de la conexión energética, la cual se produce rápida y fácilmente al principio, hasta que el cerebro se hace cargo del control y trata de forzar las cosas. Al relajarse, al divertirse y tratar al mundo con respeto y cariño, y quizá al tomarse un yogurcito de vainilla o permitirse cualquier otra agradable distracción del constante «intentar» del cerebro, es muy probable que vuelva a producirse la conexión una y otra vez.

2. *Manténgase unido.* Trate de «unir» más que de «controlar», y de hacer «nuestras cosas» más que de hacer «su propia cosa». Piense cómo lo hacen los sistemas de los trasplantados de corazón, que han de permitir al cuerpo que conecte con las nuevas células que está recibiendo. Como hacen los físicos cuánticos, mantenga una postura de mente abierta, de aceptación y de alerta lo suficientemente creativa como para reconocer y estar abierto a las influencias de fuerzas, hasta ahora inconmensurables, que nos pueden resultar extrañas; a las coincidencias significativas y a los accidentes de la vida diaria que pueden contener lecciones sobre su

puesto en el cosmos. Abra su corazón a las influencias sutiles y vagas que parece que le hacen atraer o repeler ciertas personas, lugares y cosas. Puede ser que el sentir el código del corazón, en forma de su energía «L», sea más una materia de estar más plenamente consciente de la conexión que ya existe que de tratar de establecer una nueva. Acuérdese del efecto de la poderosa energía conectante del «lazo amoroso» descubierto en el programa PEAR y del impacto que tiene en otras personas, lugares y cosas esa energía compartida. No se trata de personas sino de sistemas lo que conecta; por tanto, trate de estar más alerta para constituir un sistema dentro de un sistema, de ser una parte de lo que está sucediendo más que tratar de ser un observador de lo que sucede. Esté abierto a las sorpresas y paradojas de esa energía sutil, de la misma forma que un físico cuántico debe estarlo si quiere descubrir los misterios de la vida.

3. *Sea agradable.* ¡Vamos allá! Al igual que un receptor de trasplante debe aprender a entenderse con su corazón. En el programa PEAR, aquellas personas que le hablan con delicadeza a las máquinas e intentan contactar suavemente con ellas logran tener más éxito y consiguen una mayor influencia sobre ellas que los que se enfadan y las tratan mal. Al igual que un donante de órganos, dé usted también el regalo de la vida y trate a los que están cerca de usted como receptores de energía. Lance una energía tolerante y agradable que vitalice a quienes están a su alrededor y atráigalos hacia usted. El cerebro tiende a mostrarse defensivo, negativo y propenso a la hostilidad, pero la naturaleza del corazón es ser agradable, armonioso y complaciente. Al contactar con nuestro corazón, hemos de ser más como él.

4. *Sea humilde.* Dése cuenta que su idea del «ego» es la ilusión de separatividad que tiene su cerebro. Todos estamos unidos y somos interdependientes como participantes que somos de un sistema universal. Ignore el egoísmo cerebral y trate de superar su fuerza individualista, la «xenofobia celular» que todos tenemos, y que constituye una memoria celular evolutiva. Nuestras células pueden contener la memoria de un paraíso cuántico, de un tiempo menos egoísta y más unido de una forma más profunda y agradable. Al ser menos territoriales, autoasertivos y al gozar con todos los dones que

Dios, el Absoluto, o el Alto Poder, nos ha concedido, la memoria del paraíso perdido puede superar nuestro miedo a la «otredad». La conexión cardioenergética trata de que obtengamos el corazón que necesitaríamos si, en un supuesto caso, llegáramos a convertirnos en receptores de trasplante cardiaco.

5. *Sea apacible.* Tómelo con tranquilidad, tómese su tiempo, y acepte las cosas como vienen. Siga el postulado polinesio sugerido por un hawaiano de nombre Boy Kanahe: «Cuando las cosas no marchan a la derecha, haga que marchen a la izquierda.» Recuerde el epitafio de aquella persona que trabajó toda su vida demasiado duramente: «Hizo todo lo que se propuso; pero murió a pesar de todo.» Al igual que los operadores del experimento PEAR, intente controlar menos y deje que se produzca la fuerza de la conexión natural. De igual modo que lo que tiene que hacer para sobrevivir un trasplantado, hemos de bloquear nuestra inmunotendencia instintiva a «rechazar», y hacer un esfuerzo para permitir, de un modo más entrañable y cálido, el despliegue de la vida. Utilizando nuestro corazón para moderar e instruir con su sabiduría al brillante cerebro, hemos de empezar a aprender a desear lo que tenemos en lugar de procurar tener lo que deseamos.

## EL AGUJERO NEGRO DEL OJO

«Dime eso mirándome a los ojos», «Mírame a los ojos», «Puedo verlo en tus ojos», «Me has echado el mal de ojo». Todas esas frases pueden encerrar la clave de cómo puede funcionar la energía «L». Los fisiólogos saben que unas pupilas dilatadas son signo de atención, de interés, de miedo, rabia o amor. Cuando estamos sexualmente excitados o asustados físicamente, nuestras pupilas se dilatan[15]. Cuando nos encontramos viviendo un estímulo placentero, como una bella flor o una criatura encantadora, nuestras pupilas se convierten en grandes manchas negras[16]. Éste es uno de

---

[15] E. H. Hess, *The Tell-Tale Eye* (Nueva York, Van Nostrand Reinhold, 1975).

[16] J. J. Woodmansee, «The Pupil Response as a Measure of Social Attitudes», en *Attitude Measurement,* ed. G. F. Summers (Chicago, Illinois: Rand-McNally, 1970).

los modos utilizados por el corazón para que el cerebro pueda beber de su energía. Cuando el corazón se halla energéticamente abierto, ya sea para absorber la belleza de un acontecimiento infoenergéticamente positivo, o para ponerse más alerta y atento ante una energía negativa, las pupilas se agrandan para ayudar a recoger tal energía.

El color negro de las pupilas se produce como efecto de una convergencia energética y de una absorción total de todas las ondas energéticas del espectro cromático. Cuando usted mira a los ojos de otra persona, a su pupila negra, usted está mirando a lo que se ha convertido usted en sus ojos. Cuando alguien «pone los ojos en usted», esa persona está poniendo también su energía en usted, enviándole una dosis de energía infrarroja, desde el mismo corazón de todos los contenidos que hay en su retina. Puede constituir una especie de telegrama infoenergético, que la mayoría de nosotros experimentamos cuando decimos: «Siento que alguien me está mirando.»

Cuando dos amantes se miran a los ojos, están conectándose infoenergéticamente. Cada uno de ellos absorbe la energía procedente de los ojos del otro, y todas las ondas de energía cromática que «es» la imagen de cada amante se disuelven en el negro estanque de la pupila del otro. Al igual que sucede con los agujeros negros del espacio, que succionan toda la energía que se encuentra a su alrededor, el agujero negro del centro del ojo es el punto por el que pasa la energía a la retina, y a la zona occipital del cerebro; pulsa como una infoenergía que va desde el corazón a través del sistema corporal, y finalmente se almacena como una impronta de memoria celular, o mapa de amor infoenergético, que permanece en cada una de las células del cuerpo.

Desde el momento en que la energía, incluyendo la energía luminosa, transporta información, y usted está enviando continuamente energía, se encuentra también en un intercambio infoenergético que recrea lo que usted es y cómo es. De acuerdo con la hipótesis de la «memoria sistémica» propuesta por los doctores Schwartz y Russek, estamos constantemente sometidos a una reverberante danza infoenergética. Nuestra energía es recogida por otro sistema energético, al que modifica en su estructura y reso-

nancia; posteriormente, ese sistema envía esa forma de energía modificada, que ahora se ha almacenado como parte de nuestra energía, y que vibra una y otra vez con cada latido de nuestro corazón.

## LA ENERGÍA «L» Y LA «MUERTE AGRADABLE»

Otra fuente de más información sobre la energía «L» la proporcionó el grupo de rock «La muerte agradecida». Hace ya más de veinte años, en una serie de seis conciertos dados en Port Chester, Nueva York, este conocido grupo musical puso en práctica su propia versión de un estudio científico sobre un tipo de energía sutil y no localizada. Querían comprobar si miles de personas podían enviar, a un enfermo que se encontraba en el Hospital Maimónides de Brooklyn, imágenes de las diapositivas que se estaban proyectando en una pantalla [17]. Le pidieron a observadores imparciales, personas que no sabían nada sobre el «experimento de conciencia concertante», que comprobasen si la energía «L» enviada por el público del concierto llegaba a su destinatario. Estos observadores dijeron que sólo el receptor, y no otras personas que no hubiesen sido previamente escogidas por el grupo de «La muerte agradable», había tenido imágenes similares a las que aparecían en las diapositivas de la pantalla del concierto. Aunque otros estudios no confirmaron la investigación emprendida por «La muerte agradable», otro tipo de pruebas de envío y recepción de energía, tales como los estudios realizados en PEAR, han mostrado un efecto similar de conexión, muy sutil y frágil, pero significante a nivel estadístico [18].

---

[17] M. Ullman y L. Krasner, *Dream Telepathy* (Nueva York, MacMillan, 1973).

[18] K. M. Hearne, «A Nationwide Mass Dream Telepathy Experiment», *Journal of the Society of Phychical Research*, vol. 55 (1989), pp. 271-274.

## EL CORAZÓN DE LA FÓRMULA DE EINSTEIN

Albert Einstein demostró que la materia (M) es una expresión de la energía (E); la cardioenergética sugiere que la energía (E) es intercambiable con la información (I). Que la materia, la energía y la información puedan ser el mismo entramado cuántico constituye un punto de partida para comprender cómo el corazón puede ser una masa celular que, al mismo tiempo, sea una onda infoenergética y un conjunto de partículas en movimiento.

Algunos médicos están empezando a reconocer el efecto M = E = I y el papel de la sutil infoenergía en la salud y la curación. El libro del doctor Richard Gerber, pionero en este campo, titulado *Vibrational Medicine,* señala que la fuerza que anima la vida es una energía que se halla mal dirigida por el pensamiento mecanicista newtoniano de hoy en día. Escribe: «La dimensión espiritual es la base energética de toda vida, porque es la energía del espíritu la que anima el entramado físico»[19].

No hay duda de que las interacciones moleculares, tales como enzimas y neuropéptidos, también tienen que ver con la memoria celular, y que existe una energía sutil en la forma en que estas sustancias realizan su trabajo. Como pronostica la fórmula de Einstein, la «materia» celular (M) de las enzimas y neuropéptidos es una forma de energía sutil y especializada (E) que contiene también información (I). El físico David Bohm, premio Nobel, resume esta fórmula «M = E = I» cuando escribe que existe una cantidad ilimitada de información en la estructura del universo y que nosotros somos una manifestación de tal energía[20]. Todo suceso corporal, ya sea el trabajo de nuestras enzimas, neuropéptidos, hormonas, sangre o piel, es un suceso infoenergético.

---

[19] R. Gerber, *Vibrational Medicine* (San Fe, Nuevo México, Bear Company, 1988), p. 44.

[20] J. Biggs y F. Peat, «David Bohm's Looking Glass Map», en *Looking Glass Universe: The Emerging Science of Wholeness,* ed. J. Biggs y F. Peat (Nueva York, Simon y Schuster), 1984.

## LA HOJA FANTASMA Y DE CÓMO RECUERDA EL AGUA

Consideremos el «efecto de la hoja fantasma» como otro ejemplo de las permanentes señales dejadas por la energía sutil. Las fotografías electrofotográficas de una hoja a la que se ha cortado y destruido su parte superior revelan que lo que queda de la hoja contiene una imagen precisa de la parte arrancada, aun cuando ese trozo haya sido apartado y destruido. Aparentemente, su «energía» es recordada por la hoja restante. Mientras los científicos escépticos afirman que esa «imagen recordada» puede ser debida a la humedad remanente, que deja cierto tipo de impronta en la placa fotográfica, otros investigadores han demostrado que ése no es el caso[21]. Lo que puede deducirse del Efecto de la Hoja Fantasma es que algún tipo de campo de energía organizadora está presente y es recordado de forma sistemática[22]. En ciertos trabajos efectuados con plantas en el programa PEAR, parece que algunas personas que se hallan vinculadas no sólo con plantas sino con distintas formas de vegetación pueden ejercer cierta influencia sobre la forma azarosa en que se comportan ciertos instrumentos. Al colocar una planta cerca de una máquina que programa números al azar, la presencia de aquélla parece haber alterado el orden de los números producidos.

El filósofo griego Tales dijo que todo era agua, y que ésta era el elemento básico de toda vida. En Hawai, el agua (o «wai») es el origen definitivo del «mana» (o energía). «Wai wai» significa estar sano y lleno de energía; y, tal como usted ya leyó, «pu'uwai», el término hawaiano que significa corazón, quiere decir semánticamente «chorro de agua», o energía vital. El agua cubre las dos terceras partes del planeta y constituye el 99 por 100 de las moléculas corporales. Los investigadores han descubierto que el agua, al igual que todo lo demás en el cosmos, contiene, recibe y envía energía sutil, y que posee su propia forma de «memoria líquida».

---

[21] T. Moss, «Puzzles and Promises», *Osteopathic Physician,* vol. 4 (febrero 1976), pp. 30-37.

[22] T. Moss, *The Body Electric* (Los Ángeles: J. P. Tarcher, Inc. 1979), p. 219.

El doctor Bernard Grad, de la Universidad MacGill de Montreal, trató de descubrir si los sanadores físicos tenían efectos realmente energéticos sobre sus pacientes o simplemente era su «carisma» lo que influenciaba el panorama emocional de esos enfermos. Para estudiar esta «energía sutil curadora», sustituyó los pacientes humanos por plantas, para excluir el efecto de «creencia». A fin de establecer un tipo de paciente «planta enferma», Grad empapó de agua salada unas semillas de cebada con objeto de retrasar su crecimiento. Hizo entonces que un sanador sostuviera un recipiente sellado de agua salada que había de utilizarse para que germinaran las semillas. Grad descubrió que las semillas que estaban en el recipiente de agua salada que había sostenido el sanador germinaban antes que otro grupo de semillas, también saladas, que servía de control. Grad también utilizó en su experimento a pacientes deprimidos para que sostuvieran los recipientes de agua salada. Cuando las semillas fueron introducidas en los recipientes que habían sido sostenidos por ese tipo de pacientes, se descubrió que la tasa de crecimiento de las semillas se había visto prácticamente suprimida[23]. Muchos otros estudios han confirmado este modelo «energía que informa a la materia», de transacción energética.

No he presentado las mencionadas investigaciones por su importancia en la curación psíquica, ni siquiera por su importancia aparente en la homeopatía y su utilización de dosis curativas de sustancias que manifiestan su esencia en el agua que las contiene. Lo he hecho debido a la importancia de estos descubrimientos, a la hora de ilustrar las propiedades sutilmente energéticas existentes en cosas «descerebradas», tales como las hojas en el agua, de que hemos hablado. No hay forma de engañar a estos elementos naturales. Si esas simples sustancias pueden «cargarse» y, por tanto «recordar» una sutil infoenergía, entonces también las células humanas pueden hacer lo mismo.

---

[23] B. Grad, «Some Biological Effects of Laying on of Hands and Their Implications», en *Dimensions in Holistic Healing: New Frontiers in the Treatment of the Whole Person*, eds. B. Otton y R. Knight (Chicago, Nelson Hall, 1979), pp. 199-212.

## RASGOS DE LA QUINTA FUERZA

Basándonos en la investigación de la energía «L», de la que usted ha venido leyendo hasta aquí, veamos seguidamente veinte características preliminares de esa energía[24]. Con cada una de ellas he incluido comentarios de pacientes trasplantados y de sanadores que ilustran lo sustancial de estas características.

*1. La energía «L» viaja más rápidamente que la luz. A más de 300.000 kilómetros por segundo, se irradia hacia dentro y fuera de usted, generando efectos «no localizados» como pueden ser la telepatía, la curación a distancia y el poder de la oración intercesora.*

Los efectos de la energía «L» son ilimitados. Podemos sentir su radiación sobre alguien al que queremos curar, aun cuando se encuentre a miles de kilómetros. El receptor de un corazón trasplantado describió la ilimitada velocidad de la conexión de la energía «L», al decir: «Sé que estaba totalmente acabado, pero antes y después de mi operación pude sentirla. Quiero decir que, esperando allí, pude sentir la energía de mi mujer que venía hacía mí, desde la sala de espera. Incluso creí sentirla cuando se fue a casa y yo seguía en el hospital.»

*2. La energía «L» es no localizada y está libre de las limitaciones de espacio y tiempo, tal y como las conocemos. Está en todas partes al mismo tiempo, lo que quiere decir que el sintonizar con esta energía no es tanto una cuestión de «enviar o recibir» como de «conectar».*

Como se indicó en la investigación de PEAR, parece como si la energía «L» nos rodease de modo más intenso que el aire que respiramos. Parece que, al estar en todo, nos encontramos inmersos en ella. Es menos algo que «se envía» y «recibe» que algo que «somos». La profundización de la energía «L» fue identificada por un recep-

[24] Para un estudio excelente de la «energía vital sutil» y un resumen de sus características, muchas de las cuales incluyo en mi lista de las características de la energía «L», ver J. White, *The Meeting of Science and Spirit* (Nueva York, Paragon House, 1990), pp. 70-75.

tor de trasplante de corazón, que dijo: «Cuando digo que puedo sentir la energía de mi donante, me refiero a que es como si yo fuera ella, y ella fuera yo. No parece que la energía venga de ninguna parte, simplemente es. No estoy teniéndola ni recibiéndola. Simplemente parece como si yo fuera ella.»

*3. La energía «L» pasa inmodificada a través de cualquier sustancia conocida y nada puede obstruirla o desviarla.*

Parece que no existe barrera para la energía «L». A diferencia de otras formas de energía, la energía «L» no se desplaza yendo de un lado para otro. Desde el momento en que está presente siempre, nada puede impedir su influencia. El poder sutil de la energía «L» quedó descrito por una enfermera de trasplantes. Dijo: «Pude sentir la energía del corazón que se iba a trasplantar a través del recipiente metálico que lo contenía. En cuanto lo trajeron al quirófano, ya la pude percibir.»

*4. La energía «L» está acompañada frecuentemente por un campo electromagnético y por otras de las cuatro formas conocidas de energía (gravedad, y energías nucleares fuerte y débil), pero es diferente de todas las demás en fuerza, mensurabilidad, conducción, velocidad y recepción.*

Es posible que la energía «L» sea tan penetrante que se encuentre dentro de todas las formas conocidas de energía, o que todas éstas sean distintas manifestaciones de la energía «L». Esta mezcla de influencias energéticas se ve plasmada en los comentarios de un cirujano de trasplantes. Dice: «Sé que la energía de algunos pacientes hace que mis aparatos trabajen mejor y más suavemente. De algún modo, parece como si ciertos pacientes conectaran con los aparatos mejor que otros y que incluso algunos se introdujeran en ellos con su energía.»

*5. El corazón está formado exclusivamente por energía «L» y comunica y lleva su propia forma, aunque de un modo torpe, al campo electromagnético (EMF) creado por él.* El EMF del corazón es cinco mil veces más potente que el campo electromagnético cerebral, y además de su inmensa fuerza tiene unos efectos sutiles y no locales que viajan con estas formas de energía. Los aparatos de interferencias superconductoras cuánticas, los magnetocardiogramas y los magnetoencefalogramas, que miden

los campos magnéticos fuera del cuerpo, muestran que el corazón genera unas cincuenta mil femtoteslas (la medida del EMF) en comparación con menos de diez femtoteslas recogidas del cerebro[25].

Es posible que el corazón, debido a su enorme energía potencial, sea el centro principal de conducción de la energía «L». El papel del corazón como centro energético» fue descrito por la esposa de un trasplantado de corazón con estas palabras: «Tan pronto como entré en la habitación, después del trasplante, me sentí arrastrada hacia él. Sentí tanta energía procedente de su corazón que era como un imán. Hizo sacudir mi propio corazón.»

*6. La energía «L» llena todo el espacio en forma de energía vibracional ilimitada, que puede manifestarse como partículas de ondas que contienen la información transmitida dentro y hacia todas las personas y cosas»*[26].

Con frecuencia consideramos la materia como una cosa y una energía similar a cualquier otra, pero, como ya se dijo, el hecho cuántico es que energía y materia son manifestaciones del mismo tejido infoenergético. La materia, la energía y la información pueden combinarse para ser comunicadas como energía «L». Lo que los físicos cuánticos denominan el principio de dualidad «onda-partícula», asociado con la energía «L», fue descrito por una paciente trasplantada de corazón que, a su vez, era donante de órganos (una paciente que participaba en un tipo de «trasplante en cadena» en el cual ella recibía el corazón y los pulmones de una persona fallecida, mientras que su propio corazón, todavía en buen estado, se le trasplantaba a otro paciente; de este modo, sus nuevos pulmones, conectados al nuevo corazón, tenían más probabilidades de seguir con vida). La paciente dijo: «Creo que hubo un momento en que estuve muerta. No sentí cómo me iba pero, en realidad, nunca me sentí más unida con la energía y con todo. Creo que pasé durante un rato de un tejido cor-

[25] J. Clarke, «SQUIDS», *Scientific American* (agosto 1994), pp. 46-53.

[26] El investigador Lawrence Beynam examinó la naturaleza de lo que yo llamo energía «L», y él denomina energía «X». Los resultados de su trabajo y una descripción de algunas características primarias de la energía «L» que presento aquí están basadas en su trabajo y en el trabajo y teorías de otros científicos, como queda resumido en la obra J. White, *The Meeting of Science and Spirit*, pp. 73-74.

poral a una energía corporal, y de nuevo volví al estado inicial. Es como si el cielo no fuera un lugar al que se va, sino un proceso al que se regresa y que hace pensar que uno siempre ha estado unido a todos y a todo. Actualmente, algunas veces me parece sentir aún a mi corazón, dondequiera que esté. Creo que es debido a que la energía que hubo en mi corazón todavía se encuentra en mí y se halla unida al tejido que lo conforma y que ahora está dentro de otro cuerpo».

*7. A menudo la energía «L» se ve conducida por materiales más densos, pero parece mostrarse refractaria a objetos o metales sólidos, mientras que se absorbe mejor y más rápidamente por materiales orgánicos tales como seres humanos, animales y plantas.*

Aunque la energía «L» es no localizada y se halla en todas partes durante todo el tiempo, parece como si algunas veces se dejase gobernar por algunas de las leyes que afectan a otras formas de energía. Da la impresión de que se introduce más fácilmente en los tejidos vivos y en las células, al tiempo que se irradia más fuertemente de las cosas que están vivas. Esta esencia vital de la energía «L» fue descrita por un miembro del Club Higea del Corazón, que ya mencionamos en la introducción de esta obra. Dijo: «Cuando trajeron las plantas de plástico a mi habitación, no sentí nada que procediera de ellas. No querían traerme plantas naturales porque mi sistema inmunitario podía reaccionar negativamente, o podían causarme, ellas o la tierra en que estaban, una infección. Cuando, finalmente, me trajeron plantas vivas, pude sentir la energía en mi habitación. Realmente me lanzaron una bocanada de energía.»

*8. La energía «L» no es solamente no localizada (se halla en todas partes) sino también negentrópica (no se separa y desaparece), formativa (creativa y no destructiva) y organizativa (integradora y no divisora), y sus efectos son justamente los opuestos a los de la Segunda Ley de la Termodinámica newtoniana y la entropía que ésta predice: de que todo se desintegra gradualmente.*

No parece que la energía «L» disminuya con el paso del tiempo. Mientras que otras formas energéticas parecen seguir las leyes físicas newtonianas, incluso la de consumir otras cosas o ellas mismas en el transcurso del tiempo, la energía «L» parece ser una energía conec-

tadora y creativa. En lugar de consumir las cosas, parece como si las integrara. Se muestra como una de las fuerzas del universo más integradoras y unificadoras. Uno de mis pacientes trasplantados describió el impacto constructivo y positivo de la energía «L» de este modo: «Mi nuevo corazón no sólo me salvó la vida, sino que ha creado una nueva vida en mí. Me siento convertido en un ser nuevo, más fuerte y poderoso.»

*9. Los cambios en la energía «L» preceden a los cambios físicos o biofísicos observables.*

Cuando decimos que «tenemos el sentimiento» de que algo va a suceder, podemos estar sintonizando con la energía «L» y con el mensaje codificado que conlleva. Una enfermera de trasplantes manifestó este sentido de inminencia de la energía «L». Decía: «Puedo predecir cuando las cosas van a ir bien y cuando van a ir mal en la operación. Aunque el cirujano lo esté haciendo muy bien y todo parezca que marcha normalmente, hay un momento, justo antes de que las cosas se tuerzan, que de la misma forma que usted siente que se acerca una tormenta, yo percibo que la energía cambia.»

*10. La energía «L» es la que se relaciona con los procesos cuánticos, lo que quiere decir que funciona por los principios de no localidad, relatividad y libertad de los principios newtonianos del tiempo y espacio lineales. Cuando nos volvemos hacia nuestra energía «L», podemos experimentar un sentimiento de libertad del tiempo y del espacio.*

Aunque nuestros cuerpos puedan parecer un entramado sólido, son básicamente espacio. Debido a que nuestras moléculas están moviéndose en la totalidad del espacio que las rodea, y desde el momento en que cada una de los 75 billones de células es en su mayor parte energía, podemos experimentar el sentido de la libertad de nuestro cuerpo y las constricciones impuestas por el mundo exterior cuando sintonizamos con nuestra energía sutil. Esta experiencia personal de la naturaleza de la energía «L» fue descrita por un receptor de un trasplante de corazón, que dijo: «Todo mi sentido del tiempo ha cambiado con mi nuevo corazón. Tal vez sea debido a mi miedo de que el tiempo se estaba acabando, pero ahora me siento menos preocupado por lo que el tiempo es. Me siento mucho más en el ahora que mirando al futuro.»

*11. Aunque no suele revelarse al mundo del ver/tocar, la energía «L» se manifiesta ocasionalmente de distintas maneras perceptibles, tales como espirales, una nube que rodea el cuerpo (el aura), redes etéricas, resplandores, etcétera.*

Las dudas científicas sobre la existencia de la energía «L» pueden proceder, en parte, de las peculiares formas en que se la describe. La visión de ángeles, extraños resplandores, luces, halos y auras pueden constituir la evidencia y manifestación de la energía «L»; pero tales descripciones resultan tan sorprendentes que no sirven para convencer a quienes no quieren aceptar la hipótesis de una fuerza vital. La madre de un donante de corazón dijo, al respecto, lo siguiente: «Cuando me dijeron que mi hijo había muerto y que solamente lo mantenían vivo los aparatos, todavía podía percibir su energía. Era como una blanda nube que le rodeaba todo el cuerpo, y de forma más especial su pecho. Se desprendía de él como una niebla. Cuando le extrajeron el corazón, ya no pude ver más esa energía. Su cuerpo estaba allí, pero él ya no estaba. Creo que su esencia, o como usted quiera llamarla, se había ido con su corazón y se encuentra ahora en alguna otra persona.»

*12. Aunque probablemente la no localidad de la energía «L» signifique que se encuentra en todas partes, parece que algunas veces se pueden percibir trazas de su presencia como si estuviera flotando, yendo y viniendo de una persona, o de un objeto a otro.*

Uno de los aspectos más influenciables de la energía «L» es su poder para conectar sistemas. Algunas veces, especialmente cuando dos personas se encuentran unidas por lazos amorosos, la energía «L» se puede hacer visible, particularmente a aquellos que se aman. Esta conexión flotante de la energía «L» fue descrita por mi propia y entrañable enfermera, Betsy, tras mi trasplante de médula ósea. Dijo: «Pude ver una conexión entre usted y su esposa; en realidad, pude ver lo que parecía una especie de red blanca y brillante que le unía a usted con su esposa. Incluso cuando usted dormía, podía ver esa unión; y cuando su esposa estaba cerca de usted, lo veía a usted más tranquilo y con todas sus constantes vitales equilibradas.»

*13. Un principio relacionado con la no localidad recibe el nombre de teorema de Bell. Es una ley de física cuántica que*

*dice que una vez unidos, los objetos se afectan mutuamente para siempre, sin que importe cuándo o dónde se encuentren. Siguiendo el principio del teorema de Bell, la energía «L» parece hallarse «pegada», en el sentido de que una corriente invisible de energía siempre estará uniendo dos objetos que hayan estado unidos de alguna forma en el pasado.*

Esta «glutinosidad» o naturaleza de conexión permanente de la energía «L» es una de las exposiciones más destacadas hechas por los receptores de trasplantes. Un ejemplo de ellas lo tenemos en lo que dijo un trasplantado de veintiséis años: «Estaré unido a mi donante para siempre. No pasa un día sin que me sienta unido a él. Es como lo que me sucede con aquellas personas a las que he amado. No importa en dónde se encuentren, porque tan pronto como pienso en ellas puedo sentir en mi corazón cómo ellas están conmigo.»

*14. De las formas de energía, la de la energía «L» es la mejor y más duradera de todas ellas. En documentos antiguos de índole espiritual y oculta se la describe como la fuerza vital intrínseca de toda la creación.*

Aunque la ciencia moderna hace hincapié en la importancia de los estudios controlados, también existe una forma de validez en los testimonios consistentes y sinceros que se dan en las antiguas culturas con respecto a la existencia de una sutil fuerza vital. Uno de mis maestros hawaianos, un kahuna (sanador), decía «Todos los sanadores conocen la energía de la que usted habla. Nuestros antepasados y los suyos la conocían y la enseñaban. La llamaban «mana», que viene de «na'au», que son sus entrañas, y el pu'uwai, que es su corazón. Es tan real como el océano, tan poderosa como el viento, y tan infinita como el cielo nocturno.»

*15. Dos de las formas de medicina más antiguas, la china y la japonesa, se basan en la energía sutil, que recibe el nombre de «Qui» o «Chi» en China y «Ki» en Japón.*

Dos de las técnicas de curación que han sido comprobadas durante más tiempo y en las que más se ha confiado, las medicinas de China y Japón, han basado siempre sus postulados en la existencia de una fuerza vital. Un practicante de la familia resalta la importancia de no ignorar el foco energético de estos dos sistemas de medicina. Dijo: «La medicina moderna está luchando contra el hecho de que la

forma de energía que los chinos han conocido desde hace siglos puede, de hecho, existir. Nuestro sistema de rechazo se está debilitando. Todos los médicos y enfermeras la han sentido de algún modo; usamos técnicas que parece que emplean alguna de sus formas; y todos los pacientes con los que he hablado parecen conocer algo de ella. Cualquiera que haya estado enfermo sabe cómo se siente cuando esa energía ha sido bloqueada o interrumpida.»

*16. La energía «L» es tan penetrante que los pueblos indígenas le han dado casi un centenar de nombres diferentes y basan sus sistemas de curación en ella. En la India y el Tíbet se denomina «prana» a esta energía; los polinesios la llaman «mana», y los sufíes, «baraka». Los judíos la llaman, en la tradición cabalística, «yesod»; los iroqueses, «orendam»; los pigmeos ituraea, «megbe», y los cristianos «espíritu santo».*

No sólo las medicinas china y japonesa, sino casi todas las formas de medicina, con excepción de la biomedicina, han reconocido y denominado la sutil energía «L», que consideran crucial para la salud y la curación. Otro kahuna hawaiana describe de esta forma la universalidad de la energía «L»: «No sólo nuestros antepasados, sino todos los antepasados que vivieron en cualquier país, conocieron bien los poderes del mana. Todos le dieron un nombre. ¿Cómo es posible que tantos pueblos sabios de tantos lugares hayan dado nombre a algo que no existe?»[27].

*17. Muchos psicólogos modernos han tratado y mencionado la energía «L». Han utilizado nombres tales como «la quinta fuerza» o energía «X». El psicólogo Wilhelm Reich la llamó «organum»; Sigmund Freud, «libido»; Franz Anton Mesmer (al igual que el biólogo Luigi Galvani) le dio el nombre de «magnetismo animal». Karl von Reichenbach la denominó «odic forcem». Los psicólogos rusos suelen llamarla «biplasma».*

Al tratar el desarrollo emocional y el antiestrés, casi todas las formas de psicoterapia han ofrecido su propia versión de la energía «L», que constituye una fuerza motivadora de la vida. Un hipnote-

[27] J. Eisenbud, *Parapsycology and the Unconscious* (Berkeley, California, North Atlantic Books, 1984), p 100.

rapeuta describió de este modo su visión de la energía «L»: «Yo la denomino energía «H», Hay muchas explicaciones para el hipnotismo. Muchos dicen que es una forma de distorsión de la conciencia o, más recientemente, suelen denominarla neodisociación, es decir, una clase de conciencia escindida con otros aspectos que todavía siguen funcionando. Creo que tiene que ver con la sintonía de otra forma de energía que compartimos de manera conjunta.»

*18. El corazón puede transportar energía «L» conjuntamente con su actividad eléctrica. Mientras que el promedio de frecuencia normal de la actividad eléctrica en el cerebro se encuentra entre 0 y 100 ciclos por segundo (CPS), la mayor parte de la actividad eléctrica de éste se encuentra entre 0 y 30 CPS. La frecuencia normal cardiaca es de 250 CPS. Si tenemos en cuenta que la energía «L» puede viajar con otras formas de energía, el corazón puede ser el receptor y emisario más poderoso de esa energía.*

La mayor parte de las medidas corrientes para detectar el funcionamiento del corazón son básicamente eléctricas. Puesto que la energía «L» puede constituir un componente, hasta ahora inmensurable, de esa energía cardioeléctrica, también puede ser el corazón un buen candidato para constituirse en mecanismo básico de la energía «L» en el cuerpo. Una enfermera técnica que se pasaba el día haciendo electrocardiogramas nos habló de su percepción de la energía «L» entre todos los otros impulsos eléctricos que estaba midiendo. Sus palabras fueron: «Puedo hacer un electrocardiograma a un paciente y obtener vibraciones completamente diferentes de él; sin embargo, con otro paciente no sucede lo mismo, aunque sus electrocardiógrafos parezcan exactamente iguales. No he querido decir esto al cardiólogo, pero creo que existe otro tipo de trazos ocultos dentro del ECG que nuestros ojos no pueden captar.»

*19. Una de las fuentes más antiguas de enseñanza de curación, el yoga, hace referencia a centros de energía «L» que denomina «chakras», palabra sánscrita que significa rueda, y que describen vórtices espiraliformes de energía*[28].

[28] H. Motoyama, *Theories of the Chakras* (Wheaton, Illinois: Theosophical Publishing House, 1981).

Muchos terapeutas físicos y otros especialistas del cuidado de la salud que se ocupan de la rehabilitación hablan de «niveles de energía bloqueados» y de «interrupciones de energía sutil». Uno de ellos, que utiliza el yoga dentro de sus métodos curativos, describe su punto de vista sobre la energía «L», diciendo: «No constituye ninguna sorpresa para mí el hablar de la energía «L». Creo que todo el mundo sufre de algún tipo de disfunción de energía sutil. El cuarto chakra es el chakra del corazón, que constituye la clave de nuestra conexión energética con los otros chakras, con la tierra y con todos los demás seres y cosas.» (Los siete chakras o centros de energía corporal se describen detalladamente en el capítulo 11.)

*20. Mientras que muchas personas pertenecientes a la comunidad biocientífica no reconocen la energía «L», son muchos los que manifiestan su influencia e intentan incorporar tal poder en sus técnicas curativas.*

Un ejemplo de un respetable profesional médico que ha estudiado la energía «L» es la doctora Shafica Karagulla, neuróloga y psiquiatra. Ella se refiere a la HSP (abreviaturas en inglés), «alta percepción sensorial», como una sensibilidad a la energía «L». La doctora Karagulla entrevistó a docenas de médicos que manifestaron percibir esta energía. Conluye diciendo: «Cuando muchos individuos fiables manifiestan de modo independiente el mismo tipo de fenómeno, es hora de que la ciencia tome conciencia de él»[29].

## BAJO EL HECHIZO

El mago francés Eliphas Levi describió la sutil energía vital «L» como «la imaginación de la naturaleza... el gran Arcano de la Magia». Se estaba refiriendo a la naturaleza mística, encantada, penetrante, pero elusiva, de la energía «L». Emily Dickinson escribió: «La vida es un hechizo tan sutil que todo conspira para destruirlo.» En efecto, el ajetreado cerebro trata de romper ese hechizo creado por nuestro corazón y por las memorias que envía. Sin

---

[29] S. Karagulla, *Breakthrough to Creativity* (Marina del Rey, California, De Vorss, 1967), p. 39.

embargo, la sutil energía «L» se encuentra siempre dentro de nosotros, y podemos hacernos más conscientes de ella no intentándolo ardientemente, sino —como dijo el filósofo renacentista Marsilio Ficino— mediante el tranquilo y aquietado volverse hacia el misterio de nuestra propia naturaleza, al igual que hace la flor que gira hacia el sol[30].

La enfermera y sanadora energética Julie Motz ha asistido a muchos trasplantes en el Centro Médico Presbiteriano de Columbia. Al describir sus experiencias con la influencia de la energía «L», dice: «La idea de que la información es una forma de energía, y que el corazón utiliza la energía para comunicar y recibir información del resto del cuerpo, al igual que la envía y recibe de fuera del cuerpo, está de acuerdo con las experiencias que he tenido durante operaciones de trasplante de corazón»[31]. Ella habla de que cada forma de energía tiene su propio y único equivalente, sugiriendo que la gravedad puede hacernos más pesados cuando estamos airados y más ligeros cuando no sentimos enojo; que la energía electromagnética puede hacernos sentir más electrizados con el miedo, que la energía nuclear fuerte irradia dolor a través del cuerpo, mientras que la energía nuclear débil puede vivirse como sentimientos de amor.

La energía cardiológica y la cardioenergética proporcionan puntos de partida para los científicos, tales como los que ya hemos mencionado en nuestras entrevistas con sanadores, kahuna, chamanes, pacientes trasplantados de corazón, y todos aquellos que buscan verse reencantados por la energía de sus corazones, y por las lecciones aprendidas de sus memorias celulares. Mientras continúe la división entre la biociencia y la medicina energética, el cerebro continuará rompiendo el encanto mágico de nuestro corazón.

Al corazón no se le disuade fácilmente de su misión de equilibrar la interacción entre cerebro y cuerpo. En el próximo capítulo se describe el motor más misterioso, muscular y poderoso que parece estar bombeando no sólo los nutrientes bioquímicos que nos mantienen vivos, sino, tal vez, la energía espiritual que representa nuestra alma.

---

[30] M. Ficino, *Commentary on Plato's Symposium on Love,* traducción de Jane Sears (Dallas, Spring Publications, 1985).

[31] J. Motz, «What Energy "Knows"» *Advances,* vol. 12 (1996), p. 33.

# Capítulo 3

# El retrato cambiante del corazón

*El corazón de las criaturas es el fundamento de la vida, el Príncipe de todo, el Sol de su microcosmos, del cual depende toda vegetación, de donde emana todo vigor y fortaleza.*

WILLIAM HARVEY, 1628

## LA LECCIÓN DEL CENTENAR DE MONOS

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS de la década de los 70, el Gobierno japonés mantuvo, en las islas más alejadas del Japón, pequeñas colonias de monos para estudiar sus hábitos. Una joven mona llamada Ima descubrió el modo de limpiar de suciedad las batatas, sumergiéndolas y lavándolas en un arroyo. Empezó a enseñar su técnica a otros monos, uno a uno; cuando un centenar de monos aprendieron la técnica de lavado de Ima, se descubrió que, repentinamente, todos los monos de la colonia eran capaces de utilizar la misma técnica sin que nadie se la enseñase. El biólogo Lyall Watson describió esta espontánea «unicidad simiesca» como «el fenómeno de los cien monos», e informó que la técnica de Ima se desarrolló rápidamente en otras islas y en tierra firme, aunque los monitos lavadores nunca hubieran estado allí. Escribió que la habi-

lidad de Ima «parece haber saltado las barreras naturales (tiempo y espacio)»[1].

Parece que las células cardiacas también tienen la capacidad de saltar las mismas barreras trascendidas por la destreza de Ima. Si colocamos una célula viva del corazón en un disco de laboratorio cerca de otra célula cardiaca, ambas seguirán latiendo cada una con su propio ritmo. Pero si situamos varias células juntas en un disco, sin el menor contacto físico ni conexión sináptica alguna entre ellas, inmediatamente empiezan a latir al unísono, con un ritmo que es diferente al observado en cada una de las células por separado. Ésta es otra de las manifestaciones del sutil código energético del corazón.

El cerebro resuena con la energía bioeléctrica, el sistema circulatorio con el rumor de la presión sanguínea, y el corazón se sitúa en el centro del cuerpo bombeando no sólo la sangre necesaria para nutrir el cuerpo, sino también los mensajes bioquímicos del cerebro que nos convierten en seres conscientes. Puede ser que, debido a la inmensa infoenergía que circula por el corazón, el alma también se nutra con la continua información del código del corazón.

## EL PODER DE LA TERCERA COSA

Platón escribió: «Dos cosas que se hallan separadas no pueden unirse de forma satisfactoria sin la cooperación de una tercera; pues tiene que existir algún lazo entre ambas que las una»[2]. El corazón puede ser esa poderosa tercera cosa, la misteriosa relación infoenergética entre el cerebro y el cuerpo. Para Aristóteles, el corazón era el sitial del alma. Si bien Hipócrates, y su contemporáneo Platón, enseñaban que el cerebro era el centro de la esencia humana, los tres grandes pensadores estaban de acuerdo en que la vida depende de alguna cualidad innata, o energía sutil situada en el corazón, algo

---

[1] L. Watson, *Lifetide: The Biology of Conciousness* (Nueva York: Simon y Schuster, 1980).

[2] Platón, *The Collected Deluges,* eds. E. Hamilton y H. Cairns, Bollinger Series Number LXXI (Nueva York, Pantheon Books, 1961).

que ellos llamaban «calor animal». La cardioenergética sugiere que el corazón se une al cerebro y al cuerpo para formar la manifestación física del alma, y que este órgano notable es mucho más que lo descrito por el médico William Harvey en su declaración de hace cuatro siglos, en la que decía que «la sangre, en el cuerpo de los animales, se mueve en círculo... y la función del corazón es realizar ese movimiento».

Físicamente, el corazón es un músculo de una potencia asombrosa e incansable, llamado miocardio, que se encuentra localizado en el centro del pecho. En realidad constituye dos «motobombas» situadas una al lado de la otra, y divididas por una pared llamada septum. En una versión cardiovascular del yin y el yang, diríamos que cada una de las partes posee su propia clase de energía y trabaja con ella. Cada una tiene una cámara recolectora superior (el atrium) y otra cámara eyectora (el ventrículo) La parte izquierda del corazón es la más potente ya que tiene que enviar la sangre a miles de millas de receptáculos, con la presión que se necesitaría para lanzar un chorro de agua a casi dos metros de altura. La parte derecha del corazón envía la sangre principalmente a los pulmones con la presión necesaria para lanzar ese mismo chorro de agua a algo más de unos treinta centímetros de altura. La vida empieza cuando este ritmo sistólico/diastólico sistémico/pulmonar se inicia también; y con este estrés alternativo y con el esfuerzo de la presión circulatoria va también una inmensa cantidad de energía infoenergética que constituye el código del corazón.

Mientras que todas las células cardiacas del cuerpo poseen una envoltura membranosa, llamada pared celular, un núcleo que contiene el ADN (o código genético) que les dice lo que han de hacer, y un citoplasma que contiene miles de estructuras que realizan el trabajo que posibilita la vida, las células cardiacas hacen lo que otras células del cuerpo no pueden hacer: laten. Cada una de los billones de células cardiacas late conjuntamente con el resto, comunicándose constantemente entre unas y otras por lo que parece ser un proceso relacionado con la energía «L». Las células del cerebro, llamadas neuronas, se comunican por los impulsos bioquímicos recibidos a través de las dendritas que los emiten por sus axones. Ellas cambian energía electroquímica a través de las sinapsis, una especie de

conexiones eléctricas que existen entre las células cerebrales. Las células cardiacas también se comunican bioquímicamente, pero a diferencia de las cerebrales o de cualquier otro tipo de células corporales, parece que también pueden cambiar información decisiva utilizando una fuerza vital sutil y hasta ahora inmensurable.

## LA LÓGICA DEL SISTEMA VITAL

Joseph Pearce escribe: «Dos personas íntimamente unidas a menudo comparten información a través del tiempo-espacio, un tipo de comunicación que etiquetamos de diversas formas, aunque la razón de todo ello no hay que buscarla más que en nuestra auténtica biología, en la lógica de nuestro sistema vital, el lenguaje del corazón»[3]. El modo en que las células del corazón se comunican unas con otras puede ofrecer las claves de la comunicación que mantenemos con todos los sistemas y de la existente entre ellos.

Nuestros mil millones de células cardiacas pueden combinarse para formar un generador de energía cuántica que opere no sólo por las reglas mecánicas del bombeo sino por las leyes del mundo cuántico, tales como la no localidad, organizando de forma instantánea la conexión infoenergética que constituye todos los sistemas del universo. El corazón puede ser capaz de hacer resonar un «campo» no localizado de inteligencia, a través de cada una de los billones de células existentes en nuestro cuerpo, utilizándolas como cápsulas de almacenamiento infoenergético y como zonas temporales de mantenimiento para la clase de información que nos hace ser quien y cómo somos. Afirmar que la energía «L» que pasa a través de nuestras células no es recordada, de alguna manera, por esas células, es afirmar que, a diferencia de cualquier otro sistema viviente, las células padecen de una peculiar amnesia infoenergética.

---

[3] J. C. Pearce, *Evolution's End: Claiming the Potential of Our Intelligence* (Nueva York, Harper San Francisco, 1992), pp. 104-105.

## ENERGÍA IMPULSORA

El cerebro puede contener más conexiones celulares que estrellas hay en la Vía Láctea, pero no es en modo alguno tan energético como el corazón. Según nuestros propios cálculos biocientíficos, el corazón es cinco mil veces más poderoso electromagnéticamente que el cerebro[4]. A los veinticinco días de gestación, cuando una mujer todavía no sabe que está embarazada, el corazón embrionario ya se encuentra formado y ha empezado a latir. Aunque podamos discutir el significado, complejidad y la significación espiritual de esa temprana forma de vida, no puede existir discusión alguna en lo tocante a que el corazón anuncia su presencia, de modo que podemos oír y sentir el principio del código del corazón. Alguna forma de energía sutil y no localizada, que todavía no podemos medir, ha causado que un pequeño entramado de células empiecen a latir juntas en el ritmo de la vida, que seguirá resonando dentro de nosotros hasta que muramos. A los pocos días de que el corazón empieza a latir, ya está enviando sangre «manufacturada» en el hígado a través del feto, y con esta sustancia llega una inmensa cantidad de información vital, que hasta hora no se ha podido medir[5].

Decir que la energía del corazón es sutil no significa que sus manifestaciones físicas no sean poderosas. A diferencia de cualquier otro músculo corporal, y a menos que se encuentre aquejado de enfermedad, el músculo cardiaco no parece debilitarse con la edad. La fortaleza física del corazón supera la de todos los mecanismo impelentes que el cerebro haya logrado construir. Jamás se para y, aunque se declare que un paciente tiene «muerto el cerebro», el corazón puede continuar latiendo por su cuenta. A través de un proceso que los científicos no logran explicar, un corazón extraído de

---

[4] El campo de la cardiología energética debe sus orígenes teorético y de investigación a la creatividad de la doctora Linda G. Russek y del doctor Gary E. Schwartz. Para una descripción pionera de la cardiología energética y de la medición de la energía cardiaca, ver el artículo de Linda G. Russek y Gary E. Schwartz, «Energy Cardiology: A Dynamical Energy Systems Approach for Integrating Conventional and Alternative Medicine», *Advances*, vol. 12 (1996), pp. 4-24.

[5] J. S. Wilentz, *The Senses of Man* (Nueva York, Thomas Crowell Company, 1968), p. 10.

un cuerpo todavía recuerda cómo seguir latiendo. Yo he visto cómo un corazón agonizante seguía luchando durante varios minutos por su supervivencia, a pesar de estar desconectado de su cerebro.

El corazón late unas cien mil veces al día y cuarenta millones de veces al año. Durante más de setenta años, está proporcionando la capacidad de pulsión para que se produzcan casi tres billones de latidos cardiacos e impulsando más de siete litros de sangre por minuto a través de todo el cuerpo. El corazón transporta unos trescientos setenta litros de sangre por hora a través de un sistema vascular que, si se extendiera, daría dos veces y media la vuelta a la Tierra, y cada una de las fibras de ese sistema llenas de una energía infoenergética que viaja por él ayuda a que la energía «L» se irradie por todas partes como una inmensa antena vascular[6]. Una paciente trasplantada de corazón resumió la potencia infoenergética del corazón con estas palabras: «Antes no había pensado mucho en ello, pero hay una enorme cantidad de noticias sobre la vida que se están transmitiendo las veinticuatro horas del día desde mi CNN interior (mi emisora cardiaca de noticias)[7].

## SALVADOS POR EL SONIDO

Si usted se sienta muy tranquilamente, presta mucha atención y la focaliza en el centro de su cuerpo, quizá pueda sentir y escuchar una memoria celular. Puede sentir el sonido más familiar y reconfortante que existe en el mundo, en la forma de un «lub dub, lub, dub» que late en su pecho como un eco del corazón de su madre que todavía resuena dentro de usted, una memoria celular permanente, a la que la autora Diane Ackerman describe como «el útero... una envoltura de calor rítmico y de latido materno, un firme clarín de seguridad»[8]. Esta definitiva impronta celular es el

---

[6] Para una descripción excelente del poder físico del corazón, ver la obra de C. Hocrine, *Nutrition Plan for High Blood Pressure* (California, Jove Publications, 1977).

[7] *Ibíd.*

[8] D. Ackerman, *The Natural History of the Senses* (Nueva York, Random House, 1990), pp. 178-179.

retrato acústico de nuestra madre, interpretado por la cadencia confortante de nuestro corazón hasta el día que muramos. Cuando usted presta atención al código que su corazón está transmitiéndole, está tocando el legado de energía «L» que se encuentra en sus células y que no sólo le fue dejado por su madre sino también por el alma de todos sus antepasados.

Las investigaciones muestran que el sonido del latido cardiaco emitido en una guardería infantil reduce en un 55 por 100 el llanto de los recién nacidos. Aquellos niños y niñas que tienen muñecos suelen poner cerca de ellos un reloj de tic tac para que les acompañe su sonido reconfortante durante la noche. Los pacientes de insomnio suelen comprar «máquinas de sonido» que emiten una especie de latido cardiaco, con el cual tratan de conseguir un sueño reparador. A menudo decimos que el mundo está tan contaminado que no podemos escuchar ni siquiera nuestros propios pensamientos; pero el verdadero problema estriba en que nuestro cerebro piensa tan intensamente que nos es imposible escuchar lo que piensa nuestro corazón, de modo que tampoco podemos sintonizar con nuestra memoria celular y con su natural y saludable ritmo de vida.

## COMO EMPIEZA EL CORAZÓN

Nadie sabe con certeza cómo un puñado de células cardiacas fetales, que no tiene más que unas cuantas semanas de vida, «deciden» repentina y espontáneamente ponerse a latir de forma conjunta. Se sospecha que sea la energía del corazón materno, contenida en ondas sonoras primarias, las que contengan la información que constituye el código para dar el salto inicial a la vida. Una vez que el corazón inicia su andadura, sigue latiendo hasta que muere, o hasta que necesita una aproximación de nuestro código natural del corazón, en forma de una sacudida electrónica, para hacerlo volver a la vida. Cuando acallamos nuestro cerebro, con el cuerpo tranquilo, y nos aquietamos lo suficiente como para sentir el latido de nuestro corazón, podemos recordar de manera más profunda la maravilla de estar vivos.

Aunque el estado de constante defensa en que se halla nuestro cerebro nos produce lo que el poeta William Blake menciona

como «el estar eternamente en una alerta crustácea y armada», el suave y firme latir de nuestro corazón nos tranquiliza, nos hace sentir amantes y amados, y nos asegura, tanto a nosotros como a los seres que queremos, que nuestra alma se encuentra todavía allí, como una expresión de la energía espiritual que resuena a través de nuestro corazón. El corazón silenciado es nuestra mayor carga, tanto para nosotros como para aquellos a quienes amamos; pues, al margen de cualquier definición académica, la muerte no es en definitiva otra cosa que la pérdida del ritmo del corazón. Siempre que me vuelvo demasiado ocupado, demasiado impaciente y cínico en mi vida diaria, me paro y trato de acordarme y de prestar atención a mi corazón. Lo hago así antes de que él me lo exija apretándoseme en el pecho. Durante las reuniones de trabajo, los viajes en avión, o cuando me encuentro en las horas bajas, uno el dedo índice y el pulgar de mi mano izquierda y siento el impulso energético del código del corazón que me recuerda que debo dirigir mi vida y no ser dirigido por ella.

## RITMOS SENSORIALES

Estamos recibiendo constantemente memorias de nuestro código del corazón, de aquellas personas que se muestran intensamente cardiosensibles. Algunos de nuestros más bellos poemas han sido escritos en una métrica yámbica que recuerda el latido firme, tranquilo, descansado y seguro del corazón. Nuestras músicas más sosegantes tienen generalmente entre 70 y 80 tonos por minuto, siguiendo el ritmo natural de un corazón sano. El sonido pausado de un viejo reloj de pared nos tranquiliza, los movimientos deslizantes de una bailarina son la expresión corporal del ritmo natural de la vida, las vibraciones que percibimos al observar los movimientos de un gran animal nos conectan con la naturaleza resonante y primaria de la vida, y el abrazo de dos amantes puede hacer saltar de alegría a nuestro corazón en el gozoso reconocimiento de la pasión de vivir. Es posible también que quienes reciben el trasplante de un nuevo corazón se vuelvan cardiosensibles y sean capaces también de enseñarnos cosas sobre el código del corazón.

El cardiosensible cantor hawaiano y virtuoso del ukelele Moe Keale dice, expresando los conceptos polinesios, anteriormente descritos, del «na'au» (el sentimiento de las entrañas) y la sensibilidad del pu'uwai (corazón): «La música no es algo que usted escuche con los oídos. Es algo que usted oye con su corazón pu'uwai»[9]. Un chamán amerindio dijo, según cuenta el psicólogo Carl Jung, que los hombres blancos, con sus rostros crispados y su perenne ira, eran tan crueles y homicidas porque pensaban con sus cabezas. La gente sana y holística, había dicho, «piensa con sus corazones»[10]. Hay otros incontables ejemplos de hombres sabios y sanadores que, con un temperamento cardiosensible y conscientes de su energía «L», han proclamado en toda época que el auténtico asiento del alma está en el corazón. Ahora, la ciencia moderna empieza a sugerir que, espiritualmente, estos seres han podido tener razón.

## EL MOTOR CONSCIENTE

Para realizar una biografía completa del corazón es necesario ver que éste funciona realmente como una entidad consciente. Al igual que la reciente investigación sobre el cerebro modificaba nuestras percepciones sobre lo que pensamos de la vida, lo que ahora empezamos a aprender sobre el corazón alterará para siempre la forma de vivir en unión y, por tanto, modificará de forma severa la ciencia, la medicina y la espiritualidad en el siglo venidero.

Desde que, a finales de los años 40, el doctor Lester Sontag manifestó que los latidos cardiacos de la madre afectan a los de su feto en el útero, las ideas sobre la naturaleza del corazón han venido cambiando de forma radical, suministrando nuevas perspectivas sobre el corazón como organizador y comunicador básico de nuestra energía vital[11]. Sintetizando las investigaciones recientes sobre la posibilidad de un corazón sensible, el autor Joseph Chilton Pearce

---

[9] M. Wentzel, «Voices of Therir Ancestors», *Sheraton's Hawai'i* (verano 1997), p. 70.

[10] J. Bernard y L. Sontag, «Fetal Reactions to Sound», *Journal of Genetic Psycology*, vol. 70 (1947), pp. 209-210.

[11] J. C. Pearce, *Evolution's End*, p. 106.

escribe: «Nuestro corazón juega un importante, si bien frágil, papel en nuestra conciencia total»[12]. La fragilidad a la que se refiere puede ser la naturaleza más sutil de la energía «L» y el hecho de que el corazón tienda a ser mucho menos temerario que el cerebro en el modo en que influencia sobre la vida.

La tesis central de la cardioenergética, de que el corazón y no el cerebro es el intermediario suave pero profundo de nuestros pensamientos, sentimientos, temores y sueños más básicos, se está viendo apoyada, de forma creciente, por la ciencia platónica que, inicialmente, negaba esta posibilidad aristotélica. Veamos algunos de los recientes hallazgos hechos en el nuevo campo de la neurocardiología, la ciencia que estudia el corazón como un órgano neurológico, endocrino e inmunológico:

- Los neurotransmisores que se encuentran en el cerebro han sido identificados también en el corazón, estableciéndose un enlace neuroquímico y electromagnético directo entre el corazón y el cerebro más allá de las simples conexiones neurológicas que se sabe existen entre cerebro y corazón.
- El corazón ejerce, a través de las hormonas, los neurotransmisores, y lo que los científicos llaman sutiles energías cuánticas, y yo denomino infoenergía «L», al menos tanto control sobre el cerebro como el ejercido por éste sobre el corazón[13].
- Los doctores John y Beatrice Lacey, del Instituto Nacional de Salud Mental, informan que existe una evidencia directa de que el corazón requiere neurohormonalmente una constante actualización ambiental del cerebro a fin de organizar la energía corporal[14].
- Cuando las paredes musculares del atrium cardiaco (las cámaras superiores del corazón) se contraen, el corazón produce una hormona que afecta profundamente a todos los órganos importantes del cuerpo, incluyendo el cerebro. Conocido unas veces como Factor Naturético Atrial (ANF), y otras como péptido, esta neuro-

[12] *Ibíd.*, pp. 103-104.

[13] *Ibíd.*, pp. 103-104.

[14] J. Lacey y B. Lacey, «Conversation Between Heart and Brain», *Bulletin of the National Institute of Mental Health*, Rockville, Maryland (marzo 1887).

hormona se comunica no sólo con el cerebro sino también y de forma directa con el sistema inmunitario, el hipotálamo (que interviene en nuestro estado emocional) y la glándula pineal (que regula la producción de melatonina, que se relaciona con nuestro ciclo sueño/vigilia, proceso de envejecimiento y nivel de energía general)[15]. El ANF del corazón también influye en el tálamo y la glándula pituitaria, en la parte emocional o límbica de nuestro cerebro, que constituye un centro importante de nuestra memoria, capacidad de aprendizaje y emociones[16].

A medida que prosiguen las investigaciones en neurocardiología, se hace más claro que el papel principal del corazón en nuestra conciencia es mucho más que una simple metáfora y que, como sucedía con el cerebro, las futuras investigaciones revelarán las complejidades de un corazón tan consciente que nuestro cerebro no puede imaginar.

## MÁS ALLÁ DEL HÚMEDO ORDENADOR

Hace poco más de una década se veía al cerebro como un potente ordenador neuroelectrónico y era descrito en términos de analogías con avanzados sistemas de comunicación. A medida que se exploraron las complejidades del cerebro, se hizo claro que era mucho más que el ordenador del cuerpo y un centro de transmisión electrónica. Se le empezó a ver como un ordenador «húmedo», y más como una glándula neuroquímica que como una estación telefónica. A medida que los científicos se van liberando de sus puntos de vista materialistas sobre el cerebro y empiezan a estudiar más su naturaleza infoenergética, se ve al cerebro como la manifestación energética de un sistema infoenergético y holográfi-

---

[15] C. B. Clayman, ed., *The American Medical Association Encyclopedia of Medicine* (Nueva York, Random House, 1989), pp. 142-143.

[16] M. Cantin y J. Genest, «The Heart as an Endocrine Gland», *Scientific American*, vol. 254 (1986), p. 76.

co, cuyas partes pueden encontrarse por todo el cuerpo y dentro de cada célula. Ahora que los científicos están empezando a mirar el corazón en términos infoenergéticos, gran parte del proceso que se siguió para comprender las complejidades cerebrales se llevará a cabo también con el corazón.

Lo que hace que el papel del corazón sea único en el cuerpo es su tono y su ritmo. A diferencia de cualquier otro órgano, incluyendo al cerebro, podemos oír, sentir y percibir constantemente el trabajo de nuestro corazón. Constantemente late de forma potente con la información que necesitamos para amar y vivir. Con cada latido, podemos sentir literalmente cómo trabaja el corazón al comunicar su infoenergía a cada célula en nuestro cuerpo y otros cuerpos. Al igual que el cerebro, el corazón influencia todo el cuerpo, pero, a diferencia del cerebro, nos proporciona constantemente el elemento memorizador de que estamos enviando y recibiendo la información de nuestra alma.

## EL CORAZÓN DE LA NATURALEZA

Parece que nuestro corazón comparte su código con todos los sistemas del universo. Tanto los poetas como los científicos saben que latimos con energía y que ese ritmo y pulsación son intrínsecos a toda vida. Los científicos pueden observar «biorritmos» bacterianos cuando ven al microscopio los diminutos cilios vibrátiles. Existen ciclos alternos de fotosíntesis y de respuestas en las plantas; el suelo también cambia constantemente y adapta esos cambios de su composición a su ritmo natural y propio. Si usted aprende a tantear en el código de su corazón, estará tanteando también en el código que constituye la fuerza vital de todos los sistemas. Como resultado, será capaz de percibir el firme latido de los bosques, las flores y las rocas.

Nuestro cuerpo funciona con un ritmo circadiano, y nuestra bioquímica corporal posee su propio ritmo cíclico[17]. Desde el momento en que toda la vida es rítmicamente infoenergética y bio-

---

[17] J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (Nueva York, Delta, 1990). p. 47.

rrítmica, y los científicos saben que la energía rítmica contiene información, cada latido de nuestro corazón representa la resonancia del código de la naturaleza que se halla dentro de nosotros. El autor Ernest Bennett describe este fenómeno como una pugna constante de los opuestos, que incluye el nacimiento y la muerte, el dar y el tomar, la noche y el día, el verano y el invierno, el trabajo y el placer, el amor y el odio. Todas estas pugnas entre los opuestos quedan representadas en las contracciones sístole/diástole del corazón.

## UNA PSICOLOGÍA DEL CORAZÓN

En los últimos años ha crecido el interés clínico por las interacciones existentes entre psicología y corazón. Mientras que la investigación y el trabajo clínico de los aspectos psicosociales de la enfermedad cardiaca han seguido su curso durante décadas, la psicología cardiaca, como un campo distinto, tuvo sus inicios en 1996, con las propuestas del cardiólogo Robert Allan y del psicólogo Stephen Scheidt. Constituye la rama de la psicología de la salud que identifica los factores de riesgo psicológico y social en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular, las repercusiones psicológicas de la enfermedad cardiaca y los cambios de vida que pueden prevenir o minimizar serias complicaciones médicas y psicológicas que conducen a la enfermedad cardiaca[18].

La psicología cardiaca todavía no trabaja con el propio corazón, en el sentido de considerarlo un órgano que piensa y siente. En su lugar, se centra en los efectos psicosociales sobre la salud y el corazón. Históricamente, sin embargo, el reconocimiento de una interacción energética y profunda entre la psique y el soma, que forma parte de lo que la moderna psicología cardiaca estudia, se remonta a épocas antiguas del Lejano Oriente. El emperador Juagn Ti (267-

[18] J. Fisher, «Is There a Need for Cardiac Psychology? The View of a Practicing Cardiologist», en *Heart and Mind: The Practice of Cardiac Psycology,* eds. R. Allan y S. Scheidt. (Washington, D.C., American Psychological Association, 1996). El primer texto en este campo está escrito por el doctor R. Allan y S Scheidt, *Heart and Mind* (Washigton, D.C., American Psychology Association, 1996).

297 a. de C.) observó: «Cuando las mentes de las personas están cerradas y la sabiduría queda apartada, los hombres permanecen atados a la enfermedad»[19]. Esta afirmación es uno de los primeros reconocimientos del pacto letal entre el cerebro egoísta y su cuerpo que puede, sin la intervención de la sabiduría espiritual que el código del corazón aporta a nuestra vida diaria, esclavizar el cuerpo y llevarlo más allá de sus propios límites.

La versión moderna de la psicología cardiaca inicia su andadura en 1628, cuando el descubridor del sistema circulatorio, William Harvey, escribió que «una alteración mental que provoque dolor, excesiva alegría, esperanza o ansiedad se extiende hasta el corazón, en donde afecta al ánimo»[20]. Este punto de vista se refleja en mi hipótesis cardiaca, en la que digo que nuestro corazón, y no nuestro cerebro, puede reaccionar de forma directa ante el estrés de la vida.

En 1897, el padre de la moderna medicina interna, sir William Osler, escribió sobre la arteriosclerosis, endurecimiento y obstrucción de las arterias, diciendo que era «la Némesis a través de la cual se manifiesta la justicia exacta y retributiva de la naturaleza por las transgresiones de sus leyes»[21]. Osler describió al típico paciente arteriosclerótico como «un hombre agudo y ambicioso, que tiene como indicador de su propia máquina un siempre «adelante a toda velocidad». Osler también describió al cerebro indisciplinado que gobierna un cuerpo «descorazonado», revelándose así como un pionero en su especificación del atareado cuerpo «tipo A», que ve dirigida su vida por un cerebro que no responde a la energía sutil del código del corazón[22].

En nuestro siglo XX se publicaron las investigaciones sobre los patrones conductuales del tipo A realizadas por el doctor Osler. Los

[19] M. B. Straus, *Familiar Medical Quotations* (Boston, Little Borwn, 1968), p. 38.

[20] W. Harvey, *Anatomical Studies of the Motion of the Heart and Blood*, traducido por C. D. Leake (Springfield, Illinois, Charles C. Thomas, 1928). (Publicado original en 1628.)

[21] W. Osler, *Lectures on Angina Pectoris and Allied States* (Nueva York: Appleton-Century-Crofts, 1897), p. 154.

[22] Osler, W., «The Lumelian Lectures in Angina Pectoris», *Lancet,* (1910), p. 839.

factores de riesgo de la enfermedad cardiaca causados por una vida hostil y acelerada fueron identificados por dos cardiólogos de San Francisco, los doctores M. Friedman y R. H. Rosenman. A partir de su trabajo pionero en 1959, han proliferado una serie de investigaciones relacionadas con la psicología social del corazón, que culminaron con la creación de una nueva disciplina: la psicología cardiaca[23]. Gracias a estos trabajos, se dispone hoy de una considerable información que, al tratar la psicología del corazón, no sólo ayuda a mejorar la calidad y preservación de la vida de los enfermos cardiacos, sino que puede proporcionar una nueva psicología para la vida cotidiana de todos nosotros[24].

Todavía no ha sido realizada la propuesta de un campo de energía cardiológica y del concepto de que el corazón es un órgano consciente, así como del papel que tiene en nuestra vida[25]. Los programas para la prevención de la enfermedad cardiaca se centran en los componentes psicológicos que se ha comprobado reducen el riesgo de un ataque cardiaco y que incluso modifican una tendencia anterior a la enfermedad[26]. La cardioenergética unifica la energía cardiológica y la psicología cardiaca en forma de un nuevo paradigma de bienestar que amplía los cambios de vida para incluir en él un equilibrio espiritual y una concienciación del alma.

Si el corazón piensa, siente y se comunica, y si podemos tantear en su código, recobrando su sabiduría y las memorias que él ayuda a almacenar en nuestras células, tendremos la posibilidad de poder ver, con una nueva óptica, la salud y la curación. Por primera vez, desde que se estableció la moderna biomedicina cerebral, poseemos

---

[23] M. Friedman y R. H. Rosenman, «Association of Specific Overt Behavior Pattern with Blood and Cardiovascular Findings: Blood Cholesterol Level, Blood Clotting Time, Incidence of Arcus Senilis, and Clinical Coronary Artery Disease», *Journal of the American Medical Association,* vol. 169 (1959), pp. 1286-1296.

[24] G. Burell, *et. al.,* «Modification of Type A Behaviour Patterns in Post Myocardial Infarction Patients: A Route to Cardiac Rehabilitation», *International Journal of Behavioral Medicine,* vol. 1 (1994), pp. 32-54.

[25] R. Allan, «Introduction: The Emergence of Cardiac Psycology», en *Heart and Mind,* eds. R. Allan y S. Scheidt.

[26] D. M. Ornish, *et al.,* «Can Lifestyle Change Reverse Coronary Heart Dissease? The Lifestyle Heart Trial», *Lancet,* vol. 336 (1990), pp. 129-133.

una forma adicional de comprender los misterios de la vida que supera el nivel explicatorio de los sistemas de la ciencia occidental, que se limita a los cinco sentidos básicos utilizados exclusivamente por el cerebro.

La energía cardiológica y la cardioenergética ayudan a explicar el misterio que la medicina moderna no es capaz de desvelar. Proporcionan una teoría de cómo los billones de células altamente especializadas pueden funcionar como un todo amoroso, organizado, responsable, memorístico e interactivo. Sugieren que la energía sutil del corazón y las memorias celulares que crea esta energía son las piezas que faltan en el más sagrado de los rompecabezas: el que constituye la vida y su significado.

## UN RETRATO CARDIOENERGÉTICO DEL CORAZÓN

Basándonos en las investigaciones antes sintetizadas, presentamos seguidamente un retrato cardioenergético del corazón.

1. *El corazón es nuestro órgano más poderoso.* No cabe la menor duda sobre el inmenso poder físico del corazón. La potencia del cerebro palidece ante la comparación. El corazón es el mayor generador de energía electromagnética que existe en nuestro cuerpo y produce, envía y recibe un amplio espectro de otros tipos y frecuencias de que se puedan producir[27].

2. *El corazón responde directamente al medio ambiental.* Puede demostrarse que el corazón reacciona a la energía electromagnética existente fuera del cuerpo. Se contrae cuando un electroimán se sitúa cerca de él[28]. El corazón también reacciona neurohormonalmente al mundo exterior, no solamente en respuesta al cerebro sino, algunas veces, sin necesidad del apoyo cerebral.

---

[27] L. G. Russek y G. E. Schwartz, *Energy Cardiology*, p. 4.

[28] P. A. Ragan, W. Wang y S. R. Eisemberg, «Magnetically Induced Currents in the Canine Heart: A Finite Element Study», *IEEE Transactions on Biomedical Engineering*, vol. 42 (1995), pp. 110-115.

*3. El corazón es un conductor de la energía de las células corporales.* La energía del corazón, si bien es fuerte, no tiene que manifestarse resistente a la influencia del funcionamiento celular. La forma sutil de la energía emitida, conducida y recibida por el corazón es suficiente para producir cambios significativos en las células del cuerpo, que pueden describirse como memorias celulares infoenergéticas[29].

*4. El corazón es un sistema dinámico.* El corazón, como todos los sistemas vivos, es un sistema interactivo, fluctuante y abierto. Como enseña la física cuántica sobre todos los sistemas, se expresa como energía, materia e información; y es tanto una onda de energía como una partícula de materia[30].

*5. El corazón es la fuerza organizativa fundamental del cuerpo.* El corazón nos mantiene unidos. Es el realizador de la estructura que denominamos «yo» y el catalizador de la Mente que es nuestra experiencia del «nosotros». Utiliza su infoenergía para unir nuestro cerebro y nuestro cuerpo, y trabaja coordinadamente con el cerebro, pero sin ser dirigido por él. A menos que permanezcamos sordos al código del corazón, lo descuidemos y no nos enfrentemos al pacto letal existente entre un cerebro egoísta y competitivo y un cuerpo hiperresponsable, el corazón puede desempeñar su papel como un importante organizador, integrador y equilibrador de la energía vital del cuerpo, al igual que en la coordinación de las memorias de nuestras células para ser saludables[31].

*6. El corazón resuena con la energía que contiene información.* Energía, materia e información son la misma cosa. Siempre que se halle presente una de estas tres características de la naturaleza, las otras dos también estarán «allí» de algún modo, tanto si las vemos como si no. Siempre que enviamos o recibimos energía, estamos comunicando también información. Cuando el corazón envía en sus latidos energía, está enviando también información y actuando sobre la «materia» que está dentro y fuera de nosotros. La

[29] R. O. Becker y G. Selden, *The Body Electric* (Nueva York, Morrow, 1985). Ver también R. O. Becker, *Cross Currents* (Los Ángeles: Jeremy P. Tarcher, 1990).

[30] J. G. Miller, *Living Systems* (Nueva York, McGraw Hill, 1978).

[31] S. Paddison, *The Hidden Power of the Heart* (Boulder Creek, California, Planetary Publications, 1992).

energía que se halla dentro de la materia es la información que se torna memoria. No importa cuán sutil y, hasta ahora, inconmensurable sea; la memoria existe dentro de la materia en forma de energía, y el corazón puede comunicar esa memoria[32].

7. *El corazón es el centro del sistema corporal.* Debido a la localización central que tiene el corazón en nuestro cuerpo y a su extensa conexión con todas las células corporales, la transmisión de su energía se vuelve altamente influenciable para el cuerpo y para todos los cuerpos que se encuentran a su alrededor. El corazón está continuamente bombeando energía e información a, desde y dentro de cada una de las células de nuestro cuerpo[33].

8. *El corazón habla y envía información.* Podemos aprender a descifrar el código del corazón silenciando nuestro cerebro, aquietándonos, centrándonos en el corazón, y sintiendo lo que tiene que decir y lo que pueden producir las memorias que se almacenan en las células. El corazón tiene su propia forma de sabiduría, diferente de la racionalidad cerebral, pero tan importante como ésta para nuestra forma de vivir, de amar, de trabajar y curar[34].

9. *Todos los corazones intercambian información con otros corazones y cerebros.* Los modelos de energía cardiaca tienen efectos interactivos y dinámicos. Cuando un corazón envía energía a otro, esa energía se vuelve parte de la memoria del corazón receptor. Cuando el corazón receptor se torna a su vez emisor, la energía que envía ya no es la propia. La mezcla con la memoria de las vibraciones de la energía recibida. Este proceso continúa de forma indefinida, lo que significa que con cada latido de nuestro corazón seguimos creando las vibraciones infoenergéticas que se han convertido en nuestra alma colectiva[35].

---

[32] J. Malmivuo y R. Plonsey, *Bioelectomagnetics* (Nueva York, Oxford University Press, 1995).

[33] W. A. Tiller, R. McCraty y M. Atkinson, «Cardiac Coherence: A New, Noninvasive Measure of Autonomic Nervous System Disorder», *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 52-65.

[34] R. McCraty, M. Atkinson, W. A. Tiller, «New Electrophysiological Correlates Associated with Intentional Heart Focus», *Subtle Energies*, vol. 4 (1995), pp. 251-268.

[35] W. Brugh Joy, *Joy's Way* (Los Ángeles: Jeremy P. Tarcher, 1978).

*10. Los corazones trasplantados albergan sus propias memorias celulares infoenergéticas.* Desde que se realizó el primer trasplante de corazón de un animal, en 1959, hasta que se produjo el primer trasplante humano, en 1967, y hasta 1984 cuando los trasplantes de corazón permitieron tener la esperanza de una vida larga y saludable para aquellos pacientes cuyo corazón había fallado, ha ido naciendo un nuevo respeto por el poder y la naturaleza única del corazón. Los efectos sutiles sobre la personalidad y la conciencia manifestados por algunos trasplantados de corazón han empezado a proporcionar nuevas claves sobre la naturaleza del código del corazón[36].

El trasplante de corazones para salvar la vida de otros cuerpos facilita una serie de experimentos de energía cardiológica y de cardioenergética que nunca hubieran podido llevarse a cabo de otro modo. Una vez hemos tomado consciencia de la centralización del corazón en nuestra conciencia, podemos examinar los testimonios de aquellos que han experimentado, de forma más íntima y profunda, el poder del código del corazón a fin de aprender más sobre su sabiduría. De aquellas personas que literalmente han cambiado de corazón, podemos descubrir lecciones para tantear en nuestro propio código cardiaco e interiorizarnos para construir y recuperar nuestra propia memoria celular, de modo que podamos hacer un cambio cordial en nuestra forma de vivir.

Si es posible que exista la energía vital «L» y que el corazón sea su centro primordial, entonces las células pueden memorizar la infoenergía que circula por el corazón. La evidencia de esta posibilidad existe en forma de acontecimientos notables vividos por receptores de trasplantes cardiacos que han recibido con ellos las memorias celulares de sus donantes. Antes de entrar en la discusión

[36] La descripción más clara de cómo los sistemas se combinan para crear memorias se encuentra en el trabajo de G. E. Schwartz y L. G. Russek, «Do All Dynamic Systems Have Memory? Implications of the Systemic Memory Hypothesis for Science and Society», en *Brain and Values: Behavioral Neurodynamics V*, eds. K. H. Y. Pribram y J. S. King (Hillsdale, Nueva Jersey: L. Erlbaum Associates, 1996).

de los mecanismos que pueden encontrarse envueltos en las memorias celulares, presentamos en el próximo capítulo algunos relatos de esas personas a las que yo llamo «los primeros astronautas del alma»; aquellos seres que han aceptado voluntariamente el reto de que sus nuevos corazones les permitan alcanzar los mayores logros del espíritu humano.

Capítulo 4

# Recibiendo el regalo más precioso

*No existen milagros que violen la ley natural. Sólo hay sucesos que violan nuestro limitado conocimiento de la ley natural.*

SAN AGUSTÍN

## LA HISTORIA DE GLENDA

«¡OH, DIOS MÍO, DAVID, NO!», gritó Glenda al ver las brillantes luces que venían directas hacia el coche. Y al tiempo que el chirrido de las ruedas bloqueándose contra el asfalto se fundía con su grito de terror desesperado, ella supo que había perdido a su marido para siempre. Momentos antes de que el coche se estrellara contra el parapeto, la pareja había estado discutiendo sobre alguna nimiedad y guardaban un silencio resentido. Solían tener esas pequeñas discusiones, pero a diferencia de lo ocurrido en otras ocasiones en que habían mantenido parecidas escaramuzas verbales, esta vez no hubo oportunidad para poder reconciliarse y demostrarse su mutuo amor.

Años más tarde, Glenda se sentaba a mi lado en la capilla tenuemente iluminada del hospital. Había organizado una entrevista entre ella y el joven al que había salvado la vida el corazón de su marido. El trasplantado y su madre llegaron a la reunión

con casi media hora de retraso, y yo ya estaba a punto de decirle a Glenda que se fuera. El encuentro entre los receptores de trasplantes y las familias de sus donantes suele ser algo muy emotivo, y yo comprendía que el hombre hubiera cambiado de opinión.

En el momento en que yo me levantaba y tomaba de la mano a Glenda, ésta me dijo serenamente: «¡Oh no, hemos de esperar! Él está aquí, en el hospital. Ha llegado hace unos treinta minutos. Siento la presencia de mi marido. Por favor, espera conmigo.»

Glenda es médico de familia. Está muy versada en biociencia y, al igual que yo, respeta el rigor y el saludable escepticismo de la ciencia moderna. Ahora, sin embargo, la fuerza de algo que trascendía a lo que la ciencia denomina sentido común estaba llamando a su corazón. «El corazón de David está aquí», añadió. «No puedo creer que esté diciéndote esto, pero lo siento así. Su receptor se encuentra en este hospital.» En ese momento, se abrió la puerta y el joven y su madre caminaron apresuradamente por el pasillo central. «Sentimos llegar tarde», dijo el joven con un fuerte acento español. «Hemos llegado hace una media hora pero no encontrábamos la capilla.»

Tras unas frases de saludo y algunos torpes intentos para llevar con cierto humor aquel encuentro «corazón a corazón» entre la joven viuda y el receptor del corazón de su esposo, la tímida Glenda dijo impulsivamente: «Lo que voy a pedirte me resulta tan embarazoso como pueda resultarte a ti, pero ¿podría poner mi mano sobre tu pecho y sentir su... quiero decir, tu corazón?»

El joven me miró, después miró a su madre, puso la mano sobre el pecho y asintió con la cabeza. Se desabrochó la camisa, tomó la mano de Glenda que se había inclinado hacia él y la puso suavemente sobre su pecho desnudo. Lo que sucedió a continuación supera cualquier visión del cerebro, del cuerpo, del corazón y de la mente, pero ha sucedido de diversas maneras en las vidas de aquellas personas y de sus familias que han experimentado la fuerza increíble de un sistema de vida entre una persona trasplantada y otra.

La mano de Glenda empezó a temblar mientras las lágrimas rodaban por sus mejillas. Cerró los ojos y susurró: «Te amo, David.

Todo está copacético»*. Apartó la mano, atrajo hacia su pecho al joven, y a todos se nos llenaron los ojos de lágrimas. Glenda y el joven se sentaron en silencio, con las manos cogidas, mientras sus siluetas se perfilaban contra el fondo de las emplomadas cristaleras de la capilla.

Hablando con su fuerte acento español, la madre del joven me dijo: «Ahora mi hijo utiliza siempre la palabra "copacético". Antes de tener su nuevo corazón jamás la usó, pero fue la primera cosa que pudo decirme tras la operación. No sé lo que significa. Dijo que todo estaba copacético. No es una palabra que conozca en español.» Glenda, que estaba oyéndonos, abrió desmesuradamente los ojos y, volviéndose hacia nosotros, dijo: «Esa palabra era la forma que teníamos mi marido y yo de decir que todo estaba bien. Siempre que discutíamos y hacíamos las paces, ambos decíamos que todo estaba copacético.»

El tema de aquella palabra mágica que parecía revelar un código del corazón que se hallaba dentro de él estimuló al joven, que empezó a contar historia tras historia de los cambios que había experimentado tras su trasplante. Aunque su madre nos lo había descrito como un vegetariano muy consciente de su salud, él dijo que ahora suspiraba por la carne y por los alimentos grasos. Aunque en tiempos había sido un amante de la música «heavy metal», ahora le encantaba el rock de los años cincuenta. Nos contó también sueños repetitivos de luces brillantes que venían directas hacia él. Al escucharlo, Glenda nos dijo que, de hecho, su marido adoraba la carne, que era un adicto a la comida rápida y que había tocado en una orquesta de rock en Motown mientras estudiaba en la facultad de medicina, y que ella por su parte también tenía los mismos sueños sobre las luces de aquella terrible noche.

## DANDO EL REGALO DE LA VIDA

En su fascinante y compasivo libro *The Wisdom of the Body*, el doctor Sherwin B. Nuland describe la historia de los trasplantes

* En lenguaje coloquial inglés, copacético significa que una cosa está bien, que es perfecta y correcta. *(N. del T.)*

desde los tiempos de la *Ilíada* hasta nuestros modernos quirófanos. Describe el primitivo trabajo de los cirujanos hindúes del siglo XVII, que construían nuevas narices con la piel de sus propios pacientes; los extraños manejos del cirujano escocés del siglo XVIII, John Hunter, que trasplantó un diente humano a la cresta de un gallo y los testículos de un pollo a otro, y el notable trabajo de los doctores Norman Shumnway y Richard Lower al hacer la primera descripción de cómo introducir el corazón de una persona en el cuerpo de otra[1]. Hoy día los cirujanos han convertido el trasplante de corazón en una obra maestra perfectamente estructurada. Gracias a medicamentos tales como la cyclosporina, la azathioprina y la globulina antilympocítica (una droga que se utiliza en los casos de grave rechazo del trasplante por el sistema inmunitario del receptor), las limitaciones de estas operaciones quedan circunscritas solamente a la disponibilidad y al tamaño del nuevo corazón trasplantado (el corazón del donante ha de tener el tamaño adecuado para el receptor).

La disponibilidad de órganos trasplantables constituye una de las crisis de nuestro tiempo. Aunque en Estados Unidos se realizan cada año más de dos mil trasplantes de corazón, todavía hay personas que siguen considerando esta operación como algo que se encuentra en fase de experimentación. De hecho, las técnicas utilizadas se han perfeccionado tanto que la supervivencia de los pacientes y las posibilidades de otorgarles una mejor y más prolongada calidad de vida se han visto aumentadas considerablemente. El 80 por 100 de los trasplantados se encuentran bien al cabo de un año de la operación, y el 70 por 100 se hallan en perfecto estado de salud a los cinco años del trasplante. A pesar de estos hechos, casi 50.000 personas que cada año podrían obtener un nuevo corazón y salvar así su vida no lo consiguen. Muchos miles de personas mueren esperando ese nuevo corazón u otro órgano salvador, mientras que unas 20.000 personas que podrían ser donantes potenciales de órganos mueren anualmente con todos sus órganos sin que hayan hecho ese último y definitivo regalo. Mi sincero deseo es que la

---

[1] S. B. Nuland, *The Wisdom of the Body* (Nueva York, Alfred A. Knopf, 1997), pp. 220-222.

discusión que se hace en este libro sobre las posibilidades de la energía «L» el corazón lo animen a usted a que considere compartir esa energía mediante la donación de órganos. Casi todos nosotros somos donantes potenciales de algún tipo de tejido vital, contando también con el hecho de que muchos países europeos tienen actualmente una política de «presunto consentimiento». Esa política permite a los médicos utilizar legalmente los órganos de las víctimas muertas en accidente, a menos que haya una objeción expresa por parte de los familiares del fallecido.

## DONDE HAY FUEGO HAY HUMO

Lo que todavía no puede explicar enteramente ningún cirujano de trasplantes es cómo el nuevo corazón dispone de la sutil energía para iniciar de forma espontánea sus latidos. Aunque el «feedback» de su cuerpo anterior influencia en el ritmo cardiaco, el corazón proporciona su propio ritmo y, una vez situado en el nuevo cuerpo, el equipo médico suele esperar hasta que se produce el ritmo normal de ese corazón trasplantado, sin que haya intervención del cerebro del receptor que, en adelante, será el que ayude a mantenerlo vivo. Uno de los mayores obstáculos presentados en el trasplante, que se ha superado ampliamente, lo constituye el rechazo producido por los tejidos. El otro problema no presenta ya problema alguno, puesto que es una manifestación de la tendencia de la biomedicina cerebral. Se había dado por sentado que el cerebro, al que la medicina ve como responsable definitivo de cuanto ocurre en el organismo, hacía latir al corazón y que el ritmo cardiaco era mantenido exclusivamente por las influencias de los nervios conectados con el cerebro. De hecho, el corazón tiene su propio «sistema nervioso» y no necesita al cerebro para que le diga lo que tiene que hacer.

Cuando le pregunté a un cirujano sobre el espontáneo inicio de los latidos cardiacos tras la implantación, me respondió: «Sé que usted quiere que le diga que se trata de alguna forma misteriosa de energía, pero no es así. Es debido a un estímulo autogenerado que nace en el nódulo SA. Eso es todo.» El nódulo SA, o nódulo sinoa-

trial, es el que establece interiormente la marcha del corazón. Constituye una delicada capa de tejido en la pared posterior cerca de la parte superior derecha de la cámara recolectora superior (llamada atrium). Es el centro de lo que los cardiólogos llaman «sistema de conducción cardiaca», una compleja serie de fibras que transmiten infoenergía dentro y fuera del corazón. Representa uno de los sistemas infoenergéticos más potentes y altamente evolucionados del mundo. Cuando le pregunté al cirujano lo que constituía esa «autogeneración» del estímulo, se echó a reír y me contestó: «Mire, se trata simplemente de una forma de descarga bioeléctrica.» «¿Entonces es una forma de energía?», le pregunté. «Bien, por supuesto que la energía está presente, pero se trata simplemente de un suceso neuroquímico.» Este cirujano confunde el intenso «fuego» de la neuroquímica del trasplante con el «humo» más sutil de la asimismo sutil energía que lo acompaña. Se olvida del principio fundamental de la cardioenergética: Donde hay energía, hay información.

## LA ENERGÍA DE UN NUEVO CORAZÓN

El trabajo publicado más recientemente, realizado por un biocientífico, que parece confirmar algunos de mis hallazgos sobre el código del corazón, es el del doctor Sherwin Nulan, a cuyo libro me referí anteriormente. El doctor Nuland siguió todo el proceso de trasplante de corazón de uno de sus pacientes. Las palabras de ese paciente reflejan que el impacto producido por un nuevo corazón va más allá de lo que constituye el reemplazo físico del órgano. Por ejemplo, a menudo surge una resistencia malhumorada, un fuerte rechazo y un sardónico humorismo, con los que se trata de enmascarar el reconocimiento del impacto energético producido por el nuevo órgano. Cuando el doctor Nuland le preguntó a su paciente qué sentía al vivir con el corazón de otra persona en su propio pecho, el paciente le contestó: «Cuando me sorprendo pensando en eso, trato de olvidarlo. Porque, sabe usted, me digo: ¿De quién sería? ¿De una mujer? ¿De un hombre? ¿De un negro, de un blanco o de un anaranjado?»

El contacto repentino y espontáneo de una conexión sutil con la energía «L», tal como se relata en los estudios PEAR ya mencionados en este libro, y a través del proceso del «simplemente ser» más que del «hacer», queda reflejado en la respuesta que le dio su paciente al doctor Nuland, cuando éste le preguntó sobre lo que sentía acerca de su corazón. Le respondió: «Todavía me siento trastornado al mencionarlo. Cuando hablo de ello, me vuelvo paranoico... puedo estar sentado aquí sintiéndome estupendamente y, de repente, algo hace «click», me pongo nervioso y todo comienza de nuevo. Algo cambia en mi cuerpo, como si alguien estuviera presionando un botón. He hablado de esto con otro trasplantado, que se encuentra ya en su quinto año, y me dijo que a él todavía le sucede»[2].

La esposa del paciente del doctor Nuland confirma la cualidad «hipnótica» o «del observador oculto» que hay en la conexión energética, la cual «parece ocurrir simplemente» entre el receptor y su nuevo corazón. El doctor Nuland escribe que la esposa dijo que «parece como si algunas veces su marido entrara en trance, en ocasiones durante horas. Parece estar pensando en nada», dijo ella, «pero su mente está intentando escapar de esos pensamientos sobre el corazón que ahora tiene»[3].

Como en el caso del muchacho español que llevaba el corazón del marido de Glenda, y de otras historias de personas cardiosensibles que usted va a conocer, el caso del doctor Nuland ofrece un apoyo adicional de la posibilidad de existencia de un código del corazón único y sutil. El propio doctor Nuland dice que la actitud mostrada por su paciente con respecto a su nuevo corazón puede influir negativamente en su recuperación, y que su «forma de xenofobia psíquica» puede producir un rechazo de su nuevo corazón. La cardioenergética indica que se trata de la misma forma de ilusión cerebral de nuestra separatividad que está amenazando toda nuestra supervivencia, y que algunos transplantados de corazón pueden estar incorporando el drama de enfrentarse y verse derrotados por la ilusión de la «otredad».

---

[2] *Ibíd.*, pp. 245-246.
[3] *Ibíd.*, p. 246.

El paciente del doctor Nuland, al que éste describe como una persona muy reflexiva, incontrolada y abierta, refleja la lucha que implica el tener que enfrentarse a una necesidad impuesta para superar lo que el doctor Nuland denomina «la ancestral xenofobia que hemos aprendido de cada célula existente desde siempre en la tierra». Luchando con la intolerancia y el disgusto que le produce la sospecha de que la persona de la cual ha recibido su corazón pudiera pertenecer a otra raza, el paciente del doctor Nuland dice: «Sabe usted, ellos le aseguran que no tiene ninguna importancia la clase de corazón que usted lleve. Pero ahora que estoy sentado aquí, no creo que eso sea cierto... Ese tipo de gentes tiene otro tipo de tejidos en su cuerpo.»

## CREYENDO EN SU CORAZÓN

Cuando escucho las cintas de las entrevistas mantenidas con mis pacientes trasplantados de corazón y de pulmón-corazón y con los familiares de los donantes, me siento desconcertado por lo que han querido compartir conmigo. Mi cerebro me dice que considere tales historias como síntomas más que como señales, como reacciones emocionales al trauma del trasplante, como un efecto del cóctel de medicamentos utilizados para reducir el rechazo del sistema inmunitario del nuevo órgano. Tal vez los pacientes estén representando un papel al mezclar su propia imagen con la del donante, o quizá hayan padecido trastornos psicopatológicos anteriores, exacerbados por la larga enfermedad y el proceso de trasplante. Muchos pacientes que no han recibido trasplantes pero que han estado sometidos a una fuerte medicación también hablan de sentimientos inusuales, de pensamientos y fantasías, de manera que es posible que sea la naturaleza tóxica de la medicación, y la gravedad de una enfermedad que está amenazando la vida, la responsable de ese estado de traumas inducidos, de transitoriedad y semipsicosis.

Sin embargo, algo en mi propio corazón parece seguir diciéndome que está teniendo lugar algo muy importante, como revelan la consistencia y sinceridad de las historias de memoria celular con-

tadas por algunos receptores de trasplantes cardiacos. Algo me dice también que la sensibilidad, la humildad e integridad de los receptores cardiosensibles exige de nosotros que, al menos, escuchemos con respeto y un loable escepticismo sus manifestaciones. Si no lo hacemos así, esas valientes personas pueden hacerse más reticentes para compartir sus experiencias de lo que ya son.

Aunque mi trabajo profesional y mi experiencia como paciente de cáncer me han enseñado que la mayoría de los enfermos graves no trasplantados a menudo experimentan cambios definitivos en sus manifestaciones y formas de pensar, sé también que esos cambios no se corresponden con los manifestados por aquellas personas que han donado parte de su cuerpo para que otros puedan vivir. Quizá la medicación que se ha suministrado a quienes hemos estado cerca de la muerte pueda causar distintos niveles de fantasía, pero también pueden actuar como drogas psicotrópicas, reduciendo el umbral de percepción de la energía sutil que constituye la memoria celular que existe en todos nosotros. Quizá el trauma de esa enfermedad amenazadora provoque estados de ánimo que sólo a quienes todavía no han tenido que enfrentarse con la muerte les parecen manifestaciones extrañas de una patología mental más que de un esplendor espiritual. Tal vez la recepción del órgano infoenergético más poderoso del cuerpo constituya una experiencia límite inducida quirúrgicamente, una experiencia que cualquiera de nosotros podría vivir si nos centráramos tan intensamente en nuestro corazón como alguno de los pacientes que reciben un nuevo corazón se ven obligados a hacer. Como escribe el físico H. E. Puthoff: «No puede negarse que el corazón se ve envuelto en procesos energéticos y, por tanto, informativos. Todavía queda mucho que decir al respecto»[4].

---

[4] Como experimentado físico, investigador y director del Instituto de Estudios Avanzados, en Austin, Texas, H. E. Puthoff está dedicado a nuevas investigaciones y al desarrollo teorético del campo de la cardiología energética. Ver su trabajo «Technological Problems, Bold Possibilities», *Advances*, vol. 12 (1996), pp. 35-36.

## LAS LECCIONES DE LOS CUERVOS BLANCOS

El doctor William Kuhn, investigador en el campo de trasplantes, escribe: «La adecuación a las exigencias que conlleva un trasplante de corazón requiere un grado de fortaleza personal, de capacidad de reacción, y de poder familiarizarse con la tarea de imitar habilidades que algunos pacientes simplemente no poseen»[5]. Los cardiosensibles, aquellos pocos receptores de trasplantes cardiacos, y sus familias, que poseen la fortaleza espiritual para superar la innata xenofobia celular que todos compartimos, constituyen el grupo de los que el psicólogo William James califica de «cuervos blancos». Él escribió: «Si usted quiere trastornar las leyes naturales de que todos los cuervos son negros, es suficiente con que demuestre la existencia de un sólo mirlo blanco»[6]. Al igual que aquellos que experimentan un milagro médico y sobreviven a una enfermedad «siempre fatal», los cardiosensibles que trascienden su xenofobia energética y permiten la existencia de las memorias celulares de sus donantes pueden ser los cuervos blancos de la biociencia que nos enseñen a todos a volar juntos. Si solamente uno de los muchos relatos es cierto, entonces sabremos que hay mucho más en los trasplantes que una simple implantación de tejidos, y que en el proceso de la vida y la muerte hay mucho más que simple bioquímica.

A pesar de lo sorprendentes que resultan los informes de los trasplantados de corazón, serían tan sólo anécdotas interesantes y entretenidas si no representasen experiencias que solamente pueden ser vividas por los receptores de un corazón nuevo. Como mínimo, tales historias pueden servir como parábolas didácticas que señalan el camino para nuestro propio reconocimiento espiritual y para superar nuestra suspicacia evolutiva celular que, cuando se ve expresada en un nivel de sistemas más altos, se evidencia en una mayor alienación y conflicto.

---

[5] W. F. Kuhn, B. Myers, A. F. Brennan, *et al.*, «Psychopatology in Heart Transplant Candidates», *Journal of Heart Transplant*, vol. 7 (1988), pp. 223-226.

[6] W. James, *Psychology: Briefer Course* (Nueva York, Holt, 1980).

## ATENCIÓN A LOS FALSIFICADORES

Allá donde haya oro habrá falsificadores. Así pues, siempre se corre el peligro real de que los impresionantes acontecimientos de la memoria celular se conviertan en mera publicidad para los medios de información o para una psicología tipo Nueva Era. Existe la posibilidad de que aquellos que buscan desesperadamente un sentido a sus vidas o un apoyo para su propio «nuevo movimiento», o formas alternativas de curación, puedan intentar utilizar las historias de los trasplantados de corazón para dar sustancia a sus arbitrarias proclamas. También existe el peligro de que, al revelar estos relatos un tipo de interconexión energética muy fuerte, puedan algunos sentir timidez o miedo de su salvador proceso de trasplante, como lo expresaba el paciente del doctor Nuland, al sentir que tienen en su cuerpo «tejido del alma» de otra persona. Como trasplantado de médula ósea que soy, también yo temo esas posibilidades y me siento entristecido por los esfuerzos de aquellos que utilizan nuestras experiencias de una manera sensacionalista; del mismo modo que lamento la postura de aquellos científicos y médicos que desacreditan nuestras experiencias sin prestarles una debida atención. Como científico, lamento que la posibilidad de que ese gran potencial de salud, felicidad y curación que puede derivarse de una visión seria de estos acontecimientos pueda perderse por causa de nuestras tendencias biocientíficas que no admiten unos sucesos que ponen en entredicho nuestra visión newtoniana y cartesiana del mundo.

Uno de los miembros del Club Higea del Corazón, una enfermera sensible y cariñosa que trabajó durante años en una unidad oncológica y se convirtió en sanadora energética dos años después de su trasplante, expresaba su punto de vista sobre las diferentes reglas de vida que debían aprenderse a través de los pacientes trasplantados. Decía: «Tengo un nuevo corazón con una nueva energía y una nueva memoria situadas físicamente dentro de mí. Eso te obliga a prestar atención cerebral a la "otredad" y a la "individualidad". A menos que permitas que tu cerebro no le conceda importancia a todo eso y lo convierta en algo parecido a lo que sucede en una tienda de recambios de automóvil, no tendrás por qué negar la

fuerza de tu individualidad que lucha contra el hecho de tu conexión con el corazón de otra persona. Te aseguro que el rechazo que tendrás cuando escribas sobre esto procede del mismo miedo y enojo que sentimos los trasplantados cuando pensamos sobre lo que nos ha sucedido. Lo sucedido se desploma sobre ti como si cayeras en trance cuando menos lo esperas, y sientes que tienes que seguir con él o desecharlo. No hay punto medio. Puedes querer rechazarlo e incluso volverte loco por ello, pero creo el hecho nos ayuda a darnos cuenta de que nadie puede pensar y sentir las mismas cosas siempre aunque no tuviéramos un nuevo corazón. No podemos escaparnos de ese hecho tan fácilmente. Es como si experimentáramos una integración espiritual forzosa. Aquellos que no han tenido que vivir un trasplante de corazón también se ven obligados a tener que integrarse consigo mismos. En cierto sentido, eso es mucho más difícil.»

## LA REGLA, NO LA EXCEPCIÓN

Aunque los ejemplos más serios de la conciencia que los trasplantados tienen del código del corazón resultan impresionantes, las investigaciones muestran que el experimentar ciertos sentimientos sobre el donante, sobre el corazón del donante y sobre las sensaciones de energía sutil que éste pudiera tener constituyen la regla y no la excepción[7]. Aunque las historias no sean siempre tan espectaculares como las relatadas por los pacientes cardiosensibles, nunca hablé con un receptor de trasplantes que no tuviera un relato que contar, no importa lo humorístico, sardónico y lleno de rechazo y fastidio que se mostrara por el significado de su trasplante, pues parecía como si algunas veces, y de manera involuntaria, «se hubiera producido un click».

Después de mi reciente aparición en la televisión nacional apoyando las manifestaciones de un trasplantado que había hablado de

[7] B. Bunzel, *et al.*, «Does Changing the Heart Mean Changing Personality? A Restropective Inquiry on 47 Heart Transplant Patients», *Quality of Life Research*, vol. 1 (1992), pp. 251-256.

los cambios experimentados en su personalidad tras su operación, recibí una carta de un psicólogo. En ella me mostraba su escepticismo y discrepaba de mis opiniones, retándome a que compartiera también mis propios detalles. Al finalizar la carta, comentaba que había recibido el trasplante de un riñón y que, a pesar de lo mucho que en otro tiempo le desagradaban las comidas picantes, ahora le encantaban los tacos y los burritos*, y estaba tomando clases para aprender a hablar español. Terminaba diciendo: «De pasada le diré que he descubierto que mi donante era un joven hispano.»

El curso forzado de esta conexión energética tal como se menciona líneas atrás puede ser tan atemorizante para el sentido que de sí mismo tiene el cerebro, y para su control del cuerpo, que tiene que emplear sus métodos más fuertes de rechazo. Cuando el corazón es el nuevo órgano, y, al mismo tiempo, el más poderoso infoenergéticamente del cuerpo, es posible que se muestre menos deseoso de someterse a los dictados del cerebro que otros órganos menos energéticos. Mientras que éstos pueden ser donados sin que tenga que producirse la muerte del donante, el sentimiento de culpa y de vergüenza que se siente al tener que esperar ansiosamente que alguien desconocido encuentre la muerte para que pueda donar su corazón puede reforzar ese sentimiento abrumador que conlleva a un rechazo todavía mayor.

Otra fuente de negación importante la constituye el hecho de que incluso la persona más cínica y cerebral puede ver su corazón como un centro de amor y origen de la personalidad, de los sentimientos y del pensamiento, lo que puede producir un miedo a perder la propia identidad con la adquisición de un nuevo corazón[8]. Los investigadores están de acuerdo con la afirmación del doctor James Rauch, que dice: «Los profesionales de la cirugía de trasplantes concuerdan generalmente en que el rechazo psicológico del corazón está asociado algunas veces con el rechazo físico»[9]. El

* Platos típicos de la cocina mejicana. *(N. del T.)*

[8] L. A. Kraft, «Psychiatric Complications of Cardiac Transplantation», *Seminars in Psychiatry*, vol. 3 (1971), pp. 89-97.

[9] J. B. Rauch, y K. Kneen, «Accepting the Gift of Life: Heart Transplant Recipients' Post-Operative Adaptive Tasks», *Social Work Health Care*, vol. 14 (1989), pp. 47-59.

rechazo sentido por los pacientes trasplantados de corazón puede ayudarles en una de las experiencias más difíciles de su vida, pero el rechazo de los médicos y científicos de la importancia que tiene el estudiar y aprender lo concerniente al código del corazón y las memorias celulares que comporta va mucho más allá de una mente mezquina. Eso significa también practicar una mala ciencia, una medicina insensible, e indica una comprensión inadecuada e incompleta de la profundidad y extensión que tiene el fenómeno del rechazo.

## SOPORTANDO LA ÚLTIMA OFENSA

El nuevo corazón, unido como está a los vasos pero no directamente a su nuevo cerebro, como le sucedía al antiguo, puede no querer someterse a él. Como consecuencia, el cerebro sufre una ofensa definitiva para su narcisismo y hace lo posible para negar la explosión de energía sutil y del sentimiento forzado de conexión que se le ha impuesto.

Mis entrevistas con trasplantados revelan que la inseguridad y el miedo del cerebro pueden afectar al corazón[10]. El receptor puede sentirse preocupado por los comportamientos sexuales que adoptará el cuerpo, por las preferencias y orientaciones sexuales de su anónimo donante e incluso si se volverá promiscuo y perderá por completo su orientación sexual. También puede preocuparse por el hecho de que, procediendo la mayoría de los corazones de personas que encontraron una muerte repentina, incluso violenta, tengan que albergar los espíritus de esos sujetos, que no estaban preparados para abandonar tan repentinamente el cuerpo. Otro motivo de preocupación lo constituyen la adquisición de nuevos sentimientos religiosos y creencias, que tal vez sean totalmente opuestas a las convicciones que ellos mantuvieron durante toda su vida. El doctor Richard Frierson y sus colaboradores exponen, con el natural secreto profesional, docenas de casos de candidatos a ser trasplanta-

[10] R. I. Frieson y S. B. Lippman, «Heart Transplant Patients Rejected on Psychiatric Indications», *Psychosomatics*, vol. 28 (1987), pp. 347-355.

dos de corazón que manifestaban tal tipo de preocupaciones y que también mostraban cierto miedo ante el hecho de que se vieran obligados a asumir las características de sus donantes muertos. Menciona el caso de uno de sus pacientes que estaba preocupado por el hecho de que pudiera matarse, tras haberse enterado de que el corazón que le había sido implantado procedía de una persona que se había suicidado.

## EL CORAZÓN O MI CORAZÓN

Los pacientes del doctor Frieson hablan del corazón como si tuviera una mente propia y se refieren a él diciendo «el corazón» en lugar de «mi corazón». Sin embargo, en mis entrevistas he observado que lo pacientes cardiosensibles se refieren a su nuevo órgano como «mi corazón», dando la impresión de que han incorporado y se han conectado fuertemente con él. Tal asociación es similar al fenómeno apreciado en los sujetos que trabajan en el programa PEAR, cuando se refieren a «mi máquina» en lugar de «la máquina», mostrando tener de este modo una conexión más marcada y una mayor influencia sobre ella.

Algunos de mis pacientes se mostraron preocupados porque el nuevo corazón pudiera rechazarlos. Uno de ellos me dijo: «Estoy preparado para recibir un nuevo corazón, y espero que a él le pase lo mismo conmigo. ¿Qué pasará si no le agrado y no podemos seguir juntos? ¿Qué sucederá si me rechaza?» El doctor Frieson también cita a uno de sus pacientes que afirmaba: «Tengo miedo de que mi nuevo corazón pueda rechazarme.» Esta preocupación por el comportamiento del nuevo corazón, y no por la disposición del cuerpo huésped, se hizo patente en muchos de mis pacientes y puede ser malentendida por los profesionales que creen que el rechazo sólo tiene una causa, y que ésta se debe exclusivamente a ciertas reacciones bioquímicas del receptor, y no a la incompatibilidad energética con el donante.

Incluso los cerebros de aquellos pacientes que se muestran más unidos al proceso de trasplante pueden experimentar la ofensa narcisista que ello comporta. No se trata simplemente de que se

implante un corazón en un nuevo cuerpo. Se trata también de implantarlo en una nueva familia y en otro sistema social, los cuales tienen ya su propia energía que puede ser o no compatible con la del nuevo corazón, y con la de la nueva memoria celular implantada, que no sólo pertenecía al donante sino también a su familia. Ésta ha perdido el corazón energético de su ser amado y, por tanto, también puede experimentar un importante cambio de su energía sutil.

Tanto las familias como los profesionales médicos y los cuidadores temen las consecuencias de que se pueda perder o alterar la personalidad del receptor ante el impacto que constituye la implantación de un nuevo «tejido anímico» procedente de un completo extraño. La esposa de un trasplantado perteneciente al Club Higea del Corazón, decía: «Espero que no tenga el corazón de un ex asesino.» Aunque trataba de bromear, confesaba posteriormente que estaba preocupada e incluso le aterraba la idea de «cómo va a comportarse ahora conmigo mi marido». Otra de mis pacientes que había recibido el corazón de un hombre joven me expresaba el temor de que su marido no quisiera hacer el amor con ella, porque pudiera «considerarse homosexual». Más tarde añadía: «Cuando ahora bailamos, mi marido dice que yo siempre trato de llevarlo a él. Debe ser mi nuevo corazón de macho que me obliga a hacer esto.» Preocupaciones parecidas a las manifestadas por esta mujer hacen esencial que tanto las memorias celulares como el código del corazón sean tratados de una forma cuidadosa, respetuosa, entrañable e incluso sagrada, reconociendo de este modo el hecho de que el nuevo corazón se está uniendo a un sistema, y no solamente a un cuerpo.

## ESCOGIENDO EL CAMINO DE LA CABEZA O EL DEL CORAZÓN

El doctor Benjamin Bunzel, del Departamento de Cirugía del Hospital Universitario de Viena, ha estudiado el impacto producido por el trasplante de corazón en la personalidad de sus receptores. Confirmando lo dicho anteriormente por médicos e investigadores,

escribe: «Los trasplantes de corazón no son simplemente el reemplazo de un órgano que ya no funciona. Con frecuencia se ve al corazón como el origen del amor, de las emociones y el centro de la personalidad»[11]. Él ha investigado cuarenta y siete casos de personas trasplantadas. Sus datos se acercan a los hallazgos que yo realicé en un grupo reducido, pero consistente y singular, de cardiosensibles.

El doctor Bunzel informa que el 15 por 100 de la muestra afirmó que su personalidad había cambiado debido a lo que significó una experiencia tan extrema como era un trasplante de corazón, pero no achacaban ese cambio a su donante. El 6 por 100, o sea, tres pacientes, dijeron que el cambio en su personalidad se debía a sus nuevos corazones. Añadieron que se vieron obligados a cambiar sus reacciones y sentimientos anteriores para acomodarlos a los que creían que eran las memorias de sus donantes. El 79 por 100 dijo que su personalidad no había cambiado en absoluto tras la operación.

Al igual de lo que yo había investigado, el doctor Bunzel anota que estos pacientes que no experimentaron cambios emplearon una serie de fuertes mecanismos defensivos y, a menudo, mostraron una postura agresiva ante la pregunta de que pudieran recibir algún tipo de energía de sus donantes. Calificaron esas cuestiones de «completas tonterías», y ridiculizaron la idea de que sus donantes pudieran influir en su vida. A menudo se mostraban muy interesados en cambiar de tema y se burlaban de la cuestión. Sin embargo, el doctor Bunzel informa que incluso esos pacientes que se mostraron más vehementes a la hora de rechazar la idea de que pudieran adquirir una energía sutil y una memoria nuevas con el corazón trasplantado —como en el caso mencionado por el doctor Nuland y por algunos de mis pacientes—, ellos reflejaban de forma indirecta su profunda preocupación por el tema.

[11] B. Bunzel, «Does Changing the Heart Mean Changing the Personality?», pp. 251-256.

## EL PELIGRO DE LA NEGACIÓN

Se define clínicamente la negación como un repudio consciente o inconsciente del significado total o parcial de un suceso a fin de alejar el miedo, la ansiedad u otros efectos emocionales o cognitivos indeseables que pueda acarrear aquel hecho. Puede ayudar a los pacientes a pasar el trauma del trasplante y a cualquier otro enfermo que tenga que sufrir procedimientos médicos muy serios; con lo cual se evita un tipo de sentimientos que serían insoportables de otro modo [12]. Yo mismo utilicé la negación durante mi tratamiento quimioterápico y mis sesiones de radiación corporal. Sabía que estaba siendo envenenado con cuanto se estaba introduciendo en mis venas, y que me estaban quemando con un tipo de radiaciones suficientes como para matar a una persona que tuviera el doble de mi tamaño, pero preferí negar esa realidad durante la mayor parte del tiempo. Cuando esa negación me falló, me pasé horas llorando y sudando de terror por lo que me estaba pasando. Sin embargo, lo que aquí estamos tratando es la negación persistente y extremadamente intensa, en ocasiones «una escapada», que se manifiesta en bromas y sarcasmos por parte de aquellos que rechazan la posibilidad de que algo que perteneció a sus donantes les llegue con el trasplante.

Los investigadores han encontrado que, en comparación con otros serios procedimientos médicos, existe un atípico y alto grado de negación en los pacientes que reciben el trasplante de un órgano, particularmente en el caso del corazón [13]. También se manifiesta de forma claramente documentada que son comunes las fantasías sobre el donante, el corazón del donante y la influencia que éstos puedan tener sobre la personalidad del receptor; y que les atemoriza tanto que la negación, el escapismo e incluso la regresión tienden a ser todavía más fuertes en el caso del trasplante de corazón que en ningún otro caso de acontecimientos quirúrgicos. ¿Podría ser que una

---

[12] T. P. Hackett y N. Cassem, «Development of a Qualitative Rating Scale to Asses Denial», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 18 (1974), pp. 93-100.

[13] F. M. Mai, «Graft and Donor Denial in Heart Transplant Recipients», *American Journal of Psychiatry*, vol. 143 (1986), pp. 1159-1161.

negación tan intensa refleje la fuerza del impacto producido por un nuevo código del corazón y que, como ya advertía Shakespeare, muchos de nosotros protestemos tanto cuando vemos físicamente confrontada la naturaleza sagrada de nuestra conexión energética?

Hablando de la adecuación a los trasplantes, el investigador del tema, el doctor Nathan Haan, escribe: «La persona le hará frente si puede, se defenderá si debe, y se fragmentará si se ve forzada a ello»[14]. Esos tres comportamientos en los ajustes hechos por los pacientes del doctor Bunzel y por los míos, indicando que lo que se niega no es simplemente el impacto de un proceso quirúrgico muy complejo e intenso, sino que se trata de la toma de conciencia, repentina e impuesta, de nuestra definitiva conexión infoenergética que hace trozos la psique o la reúne de nuevo en una forma vitalmente más profunda y modificadora.

## INFORMES «DESDE EL CORAZÓN» DE LOS RECEPTORES

A fin de revisar e ilustrar la naturaleza de las conexiones energéticas experimentadas por los receptores de trasplantes, he seleccionado en este capítulo cinco historias de las 140 recogidas en mis cintas magnetofónicas. Debido a que me he centrado en el código del corazón, seleccioné relatos hechos por trasplantados de corazón, aunque los receptores de otros órganos también reflejaron distintos grados de memoria celular. Presento las cinco historias siguientes porque, en cada caso, también pude hablar con un familiar que corroboró el relato. A fin de proteger la identidad de estos pacientes, me mostraré muy poco preciso sobre los antecedentes de cada uno de los receptores.

*1. Varón de cuarenta y un años trasplantado de corazón (recibió el corazón de una chica de diecinueve años, muerta al ser arrollado su coche por un tren).*

---

[14] N. Haan, *Coping and Defending-Processes of Self-Environment Organization* (Nueva York, Academic Press, 1977).

«Lo sentí cuando me desperté. ¿Sabe usted lo diferente que se siente todo tras una tormenta o un aguacero torrencial? ¿Sabe cómo es ese sentimiento que se percibe en la atmósfera? Pues eso fue lo que yo sentí. Era como si en mi interior se hubiera producido una tormenta o como si me hubiera golpeado un rayo. Hay una nueva energía en mí. Me siento como si tuviera diecinueve años de nuevo. Estoy convencido de que tengo el corazón de un joven, porque algunas veces puedo sentir una fuerza interior que nunca tuve antes. Creo que tal vez se trate de un antiguo conductor de camiones, o algo parecido, que posiblemente murió atropellado por un camión de cemento o algo así. Noto dentro de mí esa gran fuerza y esa sensación de velocidad.»

Esposa del receptor: «Se ha convertido en un niño. Antes tenía que luchar para poder respirar y carecía de la menor resistencia. Pero ahora parece un muchacho. El trasplante lo transformó por completo. Habla todo el tiempo del poder y de la energía. Dice que tiene sueños en los que se ve conduciendo un gran camión o una gran máquina de vapor. Seguramente su donante era conductor de un gran camión que chocó con otro más grande.»

*2. Mujer de treinta y dos años trasplantada de corazón y pulmón (recibió el corazón y los pulmones de una chica de veinte años, asesinada mientras iba por la calle a mostrarle a su novio una fotografía de su futuro traje de novia).*

«Al principio ni siquiera quería pensar en ello. No quería pensar que otra persona había tenido mi corazón antes que yo. Sabía que era así, naturalmente, pero prefería pensar que a mi nuevo corazón lo habían fabricado en alguna parte y me lo habían entregado. Me volvía loca cuando la gente me preguntaba qué sentía llevando en el pecho el corazón de otra persona. Había oído a otros trasplantados que era una estupidez hablar de esas cosas, pero no podía evitarlo. Casi todas las noches tenía este sueño sobre ella. Sé que ella era joven, bonita y feliz. De alguna manera siempre he sido un tipo de persona así, pero, de todos modos, nunca había experimentado antes esta nueva felicidad. Es extraño, porque algunas veces sigo sintiendo miedo de que pueda morir, de que el nuevo corazón me falle. En cierto modo ahora tengo más razones para sentir miedo que antes cuando estaba enferma, porque se me

ha concedido este gran don de alguien que ha perdido su vida. A ella le debo el seguir viviendo. Siento como si, allá en lo más profundo de mí, se mantuviese viva una pequeña alegría. La medicación me hace sentir a veces depresiva y de mal humor, pero en mi interior, sigo sintiendo esa felicidad extraña, esa excitación y alegría que no logro explicar con palabras. Quisiera ir por ahí diciéndoselo a todo el mundo, pero me temo que pensarían que estoy completamente chiflada.»

*Hermana de la receptora:* «Lo único que hemos apreciado todos en ella es que ahora sonríe mucho más. Siempre fue una persona ceñuda, pero ahora ríe y se sonríe incluso cuando menos lo esperamos. Tal vez sea porque tiene un nuevo hálito de vida, pero no podemos saberlo. Es feliz y parece tener un corazón muy cálido.»

*3. Mujer de treinta y cinco años trasplantada de corazón (la donante fue una joven prostituta de veinticuatro años muerta en una reyerta a puñaladas).*

«Yo nunca estuve interesada en el sexo. Ni siquiera pensé mucho en eso. No me entienda mal, mi esposo y yo tuvimos una vida sexual normal, pero eso no era importante en nuestras vidas. Ahora agoto a mi marido. Deseo hacer el amor todas las noches y, a veces, me masturbo dos o tres veces al día. Antes odiaba los vídeos X, pero ahora los adoro. Me siento como una mujerzuela y, en ocasiones, cuando estoy de buen humor, realizo un *striptease* para mi marido. Jamás había hecho algo parecido antes de mi operación. Cuando le comenté todo esto a mi psiquiatra, me dijo que era una reacción a la medicación y porque ahora tengo un cuerpo más sano. Posteriormente he descubierto que mi donante era una chica que trabajaba en un *topless* y actuaba como profesional a domicilio. Creo que he adoptado su orientación sexual, y mi marido también lo piensa así. Me dice que no soy la mujer con la que él se casó, pero que no le importa estar casado conmigo de nuevo.»

*Marido de la receptora.* «No es que lo sienta, entiéndame, pero creo que lo que tengo ahora es una gatita sexual. No es que lo hagamos más, pero ella siempre está deseando que hablemos de sexo y quiere ver una serie de vídeos de tipo erótico que antes jamás veíamos ni hablábamos. Cuando hacemos ahora el amor, es diferente. No quiero decir que sea mejor o peor, simplemente es diferente. Antes ella

no solía hablar durante el acto, pero ahora lo va contando prácticamente todo. Utiliza palabras que jamás empleaba antes, pero eso también está haciendo que yo cambie, así que no me quejo. Nuestra peor discusión se produjo unos meses después de su operación y bastante antes de que ella se enterase de quién era su donante. Yo estaba bromeando, y en un momento apasionado le dije que tenía el corazón de una puta. Estuvimos sin hablarnos durante semanas.»

*4. Varón de cuarenta y dos años trasplantado de corazón (su donante fue un muchacho de diecisiete años atropellado por un conductor que se dio a la fuga).*

«Hace dos años que he tenido el trasplante. Todavía me siento triste por mi viejo corazón. Algunas veces, cuando menos lo espero, me acuerdo de él. Me sirvió bien y murió aunque yo he podido seguir viviendo. En ocasiones desearía volverlo a ver aunque sólo fuera por una vez; me pregunto qué habrá sido de él, pero detesto pensar mucho tiempo en eso. Es algo muy duro. Nunca llegaré a entenderlo. Antes de tener mi nuevo corazón adoraba la música clásica. Ahora, me pongo los cascos, subo el volumen del estéreo y escucho música de rock. Mi hija dice que desde que tengo mi nuevo corazón he regresado a la adolescencia y que actúo como un chico de dieciséis años.»

*Hija del receptor:* «A veces resulta verdaderamente embarazoso, cuando mis amigos me preguntan si mi padre ha vuelto a la segunda infancia. Se ha aficionado a escuchar música muy alta, y mi madre dice que él ha dado salida al niño que había en su interior.»

*5. Mujer de cuarenta y siete años, trasplantada de corazón (el donante fue un chico* gay *de veintitrés años que fue tiroteado durante un atraco y murió posteriormente de las heridas recibidas en la parte inferior de la espalda).*

«Durante tres años no le he hablado a nadie de esto. Todavía me fastidia hacerlo. Me entrevisté con la familia de mi donante y me dijeron que su hijo era un artista muy brillante y que era gay. Ahora me pregunto, cuando veo a mi marido, si lo miro como una mujer acostumbraría a hacerlo o si lo estoy mirando como lo miraría un joven gay. Me alegro de poder estar hablando de esto con usted. Y todavía quiero decirle una cosa más. Su madre me dijo que le habían disparado en la espalda. Después de mi operación, he

tenido dolores en la parte baja de la espalda, pero supuse que era debido a la operación pasada.»

*Marido de la receptora:* «Me sorprendió mucho cuando una de las primeras cosas que me preguntó, cuando empezamos a hacer el amor después de la operación, fue si yo había tenido alguna vez pensamientos homosexuales. Ha cambiado totalmente su forma de vestirse. Ahora lleva ropa muy femenina y ajustada, cuando antes se vestía con ropa unisexo. A veces, por la noche se despierta repentinamente sollozando. Me preocupaba que pudiera tener un ataque cardiaco, pero ella se señala la espalda y dice que es como si le hubieran disparado en la mitad de la espalda.»

## ¿GUERRA O PAZ?

Incluso los investigadores más prestigiosos y vanguardistas en el campo de los trasplantes de corazón están reconsiderando sus conclusiones fundamentales sobre el proceso que constituye implantar nuevos órganos en otros cuerpos. El doctor Thomas Starzl, una eminencia en el estudio y tratamiento del fenómeno del rechazo de trasplantes, se pregunta ahora si tanto él como sus colegas no habrán estado equivocándose en la forma en que trataron el rechazo de órganos[15]. Por lo general, los médicos acostumbran a utilizar la fuerza farmacéutica tratando de someter el sistema inmunitario del paciente con drogas, hasta que aquél se rinde y acepta con cierta reticencia el nuevo órgano. Pero, a pesar de la guerra química, el sistema defensivo cerebral no acepta fácilmente al que ve como un invasor de su territorio, de modo que el rechazo sigue siendo uno de los mayores problemas en los trasplantes.

El doctor Starzl dice: «El misterio no estriba en el rechazo (del cuerpo), sino en la interacción de las células y en la consecución de una vía adecuada entre el paciente y el órgano donado»[16] (el paréntesis es mío). Aunque el doctor Starzl no estaba hablando de las memorias celulares y la centralidad del corazón, reconocía el

[15] B. D. Colen, «Organ Concert», *Time* (otoño 1996), pp. 71-74.
[16] *Ibíd.*, p. 71.

planteamiento del cuerpo como un sistema informativo y el hecho del trasplante como mucho más que el abatir un sistema e implantar otro.

Afirma el doctor Starzl que el reto que se presenta en el trasplante no es ganar la guerra contra las defensas del cuerpo, sino crear una forma más suave de «convencer» al sistema defensivo corporal de que el «intruso» es realmente «él», y que debe ser «visto» y dársele la bienvenida como una parte nueva de la totalidad del sistema huésped. El nuevo paradigma de los trasplantes futuros deberá tener en cuenta no sólo la manipulación del fortalecimiento bioquímico de la inmunohospitalidad, sino también el nuevo hecho de la cardiología de la energía del corazón y su papel en el mantenimiento de un concierto armonioso con el órgano.

## EL CICLO CARDIOSENSIBLE

El psiquiatra Pietro Castelnuovo-Tedesco entrevistó a muchos de los cirujanos de trasplantes cardiacos más prestigiosos del mundo[17]. Además de los setenta y tres trasplantados de corazón y de corazón-pulmón, y de sesenta y ocho casos más de trasplantados de otros órganos a los que entrevisté para este libro, también entrevisté a tres cirujanos de trasplantes, todos los cuales desearon permanecer en el anonimato, con frases como: «Deseo esperar hasta que todo esto se haya verificado», «No quiero que mis colegas piensen que estoy chiflado», o «Temo que pueda asustar a mis pacientes». También entrevisté a seis enfermeras que ayudaron en trasplantes de corazón, y todas ellas, excepto dos, desearon permanecer en el anonimato, debido básicamente a que creían que los cirujanos con los que ellas trabajaban se «sentirían incómodos». El doctor Castelnuovo-Tedesco entrevistó a los doctores Cleveland, Cooley, DeBakey, Hallman y Rochelle. Sus entrevistas se realizaron en 1971, y las mías en 1993 y 1995. Más de veinte años pasa-

[17] P. Castelnuovo-Tedesco, «Cardiac Surgeons Look at Transplantation-Interviews with Drs. Cleveland, Cooley, DeBakey, Hallman, and Rochelle», *Seminars in Psychiatry*, vol. 3 (1971), pp. 5-16.

ron entre las del doctor Castelnuovo. Tedesco y las mías, pero el rechazo y el desagrado producido por la cardioenergética continúa.

En las entrevistas que mantuve con receptores de trasplantes cardiacos pude detectar un ciclo de ajuste común a casi todos ellos, que no solamente parecía ser el eco de las palabras de los cirujanos, sino que podía reflejar la forma en la que todos solemos manifestarnos a la hora de hablar de que nuestros propios corazones piensan y que nuestras células poseen memoria. En primer lugar hubo un nivel de enfrentamiento, con una fuerte ansiedad, cinismo y, a menudo, enfado con la situación. A esto le siguió un periodo más fluido, una especie de iluminada euforia y sentido de ser un pionero o un gran aventurero que, con frecuencia, se veía como una forma de apoyar los trasplantes y un compromiso espiritual y político con esta cirugía. Después venía el periodo de angustia, en el cual se sentían culpables no sólo por los donantes sino por el corazón que habían perdido, lo cual tenía lugar a distintos niveles y de diferentes formas. A menudo se producía una fuerte depresión durante esta parte del ciclo de ajuste. Finalmente, parecía como si se estableciera una encrucijada de caminos en el proceso de ajustamiento del trasplante.

Uno de esos caminos, y el más frecuentado de todos, era el de un regreso a la postura de cinismo, de intelectualización y de negación, mucho más intenso que el producido en la primera parte del ciclo de ajuste. A menudo se producía un estado de irritación cuando se hablaba de la naturaleza especial del corazón. Sin embargo, un pequeño grupo escogió un camino diferente. El «camino del corazón» fue emprendido por uno de cada diez de los pacientes trasplantados. Estos pacientes se mostraban muy interesados en el significado de su trasplante cardiaco, e interesados también en las características de su donante; manifestaban haber tenido sueños intensos y claros no sólo sobre el trasplante, sino también —y de forma muy precisa— sobre la figura de su donante. Por último, muchos de los pacientes trasplantados que habían hablado de sus sentimientos sobre el significado de tener un nuevo corazón y otra energía nueva, rechazaban sus primeras manifestaciones y sentimientos en un intento de distanciarse a sí mismos de todo lo sucedido.

He trabajado con cientos de enfermos de cáncer muy graves, con enfermos con by-pass y con trasplantados de riñón y de hígado. Raras veces he visto en ellos la gravedad experimentada en los síntomas de ajuste del ciclo cardiaco en sus fases de enfrentamiento, fluidez, angustia, culpabilidad y profunda negación con tan completa inmersión en el significado del nuevo órgano, y con su correspondiente y posterior distanciamiento por todos aquellos trasplantados que habían expresado sentimientos tan profundos hacia el significado que tenía su nuevo órgano. Como mínimo, se podría decir que la resistencia y extensión de este ciclo experimentado por los receptores de trasplantes cardiacos podría ilustrar la significativa importancia que tiene el corazón.

## CIRUJANO A CIRUJANO, Y CORAZÓN A CORAZÓN

En mis entrevistas con cirujanos y enfermeras, y en las realizadas por el doctor Castelnovo-Tedesco, los cirujanos de ambos grupos manifestaron que los pacientes trasplantados de corazón estaban, como grupo, mucho más angustiados que otro tipo de pacientes trasplantados. Aunque podían morir tanto si carecían de un hígado o un riñón sanos como de un corazón, los cirujanos reportaron una angustia extraordinaria por parte del grupo de los trasplantados de corazón. Por ejemplo, el doctor Cooley dijo: «Creo que reaccionan de forma diferente... Los pacientes tienen mucho más miedo cuando se trata del corazón»[18]. Solamente el doctor DeBakey discrepó, manifestando que él creía inapropiado y falaz tratar de establecer una mística especial sobre el trasplante cardiaco. El doctor DeBakey, dando a entender que los médicos tiene unos intereses personales y unas preocupaciones diferentes de los de otras personas, pensaba que opiniones de esa índole sobre la importancia del corazón pueden «excitar y presionar al público profano» pero no es algo que los médicos deban tener en cuenta.

El doctor Cooley describe la intensa negación de los receptores de trasplantes cardiacos con la anécdota de un comerciante de

---

[18] *Ibíd.*, p. 6.

coches usados. Cuando le enseñó a su paciente su viejo corazón flotando en un frasco de formaldehído y le preguntó si sentía algo en particular al ver su corazón sin vida, el paciente le respondió: «Bueno, he tenido muchos coches en mi vida. Nunca me sentí unido emocionalmente a ninguno de ellos.» El paciente veía su corazón como un recambio que ya no tenía utilidad alguna.

Excepto uno, los cirujanos y enfermeras de trasplantes estaban todos de acuerdo en que el corazón carecía de un significado especial sobre las demás formas de trasplante. El doctor DeBakey, haciéndose eco del vendedor de coches usados, dijo: «El corazón es un motor, un motor magnífico, pero sólo un motor.»

Aunque con frecuencia traten de intelectualizarlo, la mayoría de los cirujanos y enfermeras muestran sentimientos fuertemente positivos, incluso espirituales, acerca de la naturaleza de su trabajo. En mis entrevistas, y quizá a causa de su orientación más higeiaca a la hora de curar, fueron las enfermeras las que hablaron de forma más particular del respeto, incluso de la euforia, que sentían por todo el proceso. Muchas se habían vuelto muy activas apoyando la causa de los trasplantes, y dos se hicieron «sanadoras energéticas» gracias a sus experiencias en el trasplante de corazón. Las respuestas de los entrevistados, tanto en el caso del doctor Castelnovo. Tedesco como en el mío, mostraron distintos grados del mismo ajuste en el ciclo del trasplante como había sucedido también con los pacientes entrevistados.

## EL CORAZÓN COMO UN OBSERVADOR OCULTO

La hipnosis empleada en las investigaciones puede suministrar otra clave para ver cómo interactúa el corazón con el cerebro, el cuerpo y la naturaleza de la cardiosensibilidad. La teoría de la neodisociación hipnótica sugiere que el proceso de ser hipnotizado crea una brecha en la conciencia. La teoría se basa en que parte de nuestra conciencia acepta las sugestiones del hipnotizador, mientras que otra actúa como un «observador oculto», que vigila lo que está sucediendo sin participar directamente en la sugestión hipnótica.

Para probar la teoría de la neodisociación, se pide a los sujetos hipnotizados que metan los brazos en agua helada pero se les dice que no van a sentir dolor. Muchos obedecen y, cuando lo hacen, informan que no han sentido las molestias que, en un estado no hipnótico, hubieran manifestado. Sin embargo, si se les pide que describan sus sensaciones por escrito, indican que han sentido, de hecho, un frío intenso. Si se golpean dos pedazos de madera cerca de la oreja de un sujeto hipnotizado al que se le ha dicho que se encuentra temporalmente sordo, el sujeto no manifestará respuesta alguna. Mientras sigue bajo hipnosis, si se le pregunta si oye algo, responderá «no», con lo que estará demostrando que una parte de su conciencia se halla alerta. Parece como si algo dentro de estas personas hipnotizadas supiera que sentían frío aunque el cuerpo lo ignorase y que oían sonidos que otra parte de la conciencia negaba oír[19]. La cardioenergética sugiere que el corazón puede recibir la infoenergía de estos sucesos aunque el cerebro, en sí mismo, permanezca en la ilusión. En efecto, el cerebro se vuelve hipnotizado pero el corazón no. Como ya dijeron los poetas, los amantes, los profetas y sacerdotes, es mucho más fácil engañar al cerebro que al corazón.

Tal vez el corazón, debido a la inmensa energía «L» con que trata, actúa como un «observador oculto». En mis entrevistas con receptores de trasplantes, uno de cada diez que parecían ser particularmente cardiosensibles se centraban en lo que atañía al corazón y parecían haberse convertido en observadores astutos e intensos del proceso de trasplante. Parecían haberse incorporado a sus nuevos corazones más que mostrarse como simples y pasivos receptores biológicos. Aunque a menudo se mostraran reticentes y desconcertados, parecían necesitados de hablar sobre el significado de tener un nuevo corazón y estaban dispuestos a dar la bienvenida a otro compañero receptor de trasplante, que en este caso también era un científico y un clínico, deseoso de escucharlos no sólo con empatía personal sino también con simpatía científica. Deseaban saber más acerca de sus donantes y confrontar y entender las múltiples señales

---

[19] E. R. Hilgard, *Divided Consciousness: Multiple Controls in Human Thought and Action* (Nueva York, Wiley, 1977).

que decían haber recibido. El 10 por 100 de los receptores que se mostraban cardiosensibles, o que se encontraban en «la senda del corazón», era aproximadamente el mismo porcentaje de personas que se mostraban muy receptivas a la sugestión hipnótica.

## PERFIL DEL CARDIOSENSIBLE

Mis entrevistas con setenta y tres pacientes trasplantados de corazón indican que aquellos que siguieron la senda del corazón más que la de la cabeza y superaron su negación natural —el grupo de los que llamo cardiosensibles— tenían un observador oculto muy perceptivo. Parecían fascinados con el significado del trasplante, aunque su cerebro viese el hecho como un acto de sustitución mecánica; el valor y la disposición que mostraron para «manifestar» sus sentimientos sobre la significación del corazón los convierte en un grupo de personas de las que podemos aprender mucho sobre la melodía de nuestra alma.

Basándome en mis abundantes entrevistas, voy a detallar seguidamente dieciocho características de los cardiosensibles. Son similares a las que presentan los sujetos fácilmente hipnotizables y parecidas también a los trazos manifestados por los «operadores» y «perceptores» más energéticos y con más éxito del programa PEAR.

*1. Un punto de vista femenino.* Todos aquellos pacientes que manifestaron haber recuperado la memoria celular de sus donantes eran mujeres, excepto dos. Los investigadores, incluyendo a la psicóloga Carol Gilligan, han mostrado que hombres y mujeres tienen diferentes claves para ver el mundo; de modo que no resulta sorprendente que ellas puedan ver el hecho del reemplazo de su corazón de forma diferente a los hombres. El trabajo de Gilligan indica que los hombres tienden a valorar la independencia, mostrándose más a disgusto con la dependencia, lo que significa que la negación de la conexión con su donante pueda ser más profunda. Las mujeres, por su parte, se muestran incómodas con la independencia y valoran altamente la interdependencia, tal vez como resultado de su disposición y capacidad para confrontar la significación

psicológica y espiritual de su nuevo corazón[20]. Como me dijo una enfermera de trasplantes: «Mis pacientes masculinos se refieren a su nuevo corazón como "ello", mientras que las mujeres lo llaman "suyo".» Gilligan y sus colaboradores afirman que los hombres tienden a unirse a los derechos éticos del individuo, mientras que las mujeres propenden a una orientación más colectiva, basada en una conexión cariñosa[21]. Esto puede explicar por qué las mujeres, más fácilmente que la mayoría que los receptores varones, se encuentran más a gusto al tratar con la conexión establecida con su nuevo corazón y expresan más interés por su donante.

2. *Mente abierta.* La mayoría eran «acomodadores», más que «asimiladores». El psicólogo Jean Piaget describe el proceso de «acomodación» como una revisión de los esquemas existentes, de nuestros modelos mentales de personas, objetos, sucesos y situaciones. Define la «asimilación» como la interpretación de una nueva información que no cambia los esquemas existentes[22]. Los receptores que siguieron la «senda del corazón» tendían a *acomodar* la mayoría de los sucesos que les acaecían, y lo hacían así con aquellos acontecimientos de mayor relieve en sus vidas, como podía ser la recepción de un nuevo corazón. A diferencia de sus oponentes masculinos pertenecientes a la senda cerebral, sus trasplantes alteraban de forma significativa su forma de pensar sobre los niveles de conexión entre los seres humanos y el significado de la vida en general.

3. *Conscientes del cuerpo.* La mayoría sintonizaban muy bien con su cuerpo, mostrando un alto grado de lo que el psicólogo Howard Gardner denomina «inteligencia anestésica corporal»[23].

---

[20] C. Gilligan, *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development* (Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1982).

[21] C. Gilligan y J. Attanucci, «Two Moral Orientations», en *Mapping the Moral Domain: A Contribution of Women's Thinking to Psychological Theory and Education,* eds. C. Gilligan, J. V. Ward, y J. M. Taylor (Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1988).

[22] J. Piaget, *The Origins of Intelligence in Children* (Nueva York, International Univesities Press, 1952).

[23] H. Gardner, *Frames of Inteligence: The Theory of Multiple Intelligences,* 2.ª ed. (Nueva York, Basic Books, 1993).

Semejaban tener buen control de sus movimientos corporales y una gran capacidad para manejar hábilmente los objetos. Muchos eran atletas, carpinteros, músicos y bailarines.

4. *Amantes de la música.* Les gustaba la música (a menudo, la clásica), mostrando un buen sentido del ritmo, y reaccionando fuerte y emocionalmente a distintos sonidos y tonos. Usted habrá leído que el cuerpo, desde el ADN a cada una de sus células, resuena con una escala energética y emite su propio y único «punto». La cardioenergética indica que las memorias celulares son una forma de música cardioenergética memorizada de una forma muy parecida a lo que se hace con una melodía favorita que nos recorre repentinamente, y a veces de forma persistente y anónima, desafiando las objeciones de nuestro cerebro.

5. *Altamente creativos.* La mayoría manifestaban una fantasía vital viva y activa, anterior a su trasplante. Muchos decían que les gustaba leer y escribir, que gozaban con la poesía o con ir al teatro. Cuando se les preguntó si «eran más de la cabeza o del corazón», todos ellos contestaron «del corazón».

6. *Sensibles al medio ambiente.* Se mostraban muy preocupados por su medio ambiental. Cuando se les pedía que hicieran por escrito una descripción de una escena que hubieran experimentado, se mostraban muy precisos en los detalles, comparándolos con los pacientes que habían seguido la senda de la cabeza. Si se les pedía que describiesen la habitación que acababan de abandonar, sus descripciones resultaban sorprendentemente meticulosas.

7. *Buena capacidad de visualización.* Establecían y compartían fácilmente imágenes visuales. Cuando se les pedía que describiesen a su donante, se mostraban muy deseosos de hacerlo y a menudo sorprendía la precisión del parecido.

8. *Psicosensibles.* Los familiares y amigos decían de ellos que eran «psíquicos» o «muy sensibles» a cosas que otros no lo eran, y que habían mostrado su sensibilidad mucho antes de que se les diagnosticara su enfermedad y su posible transplante.

9. *Dependientes.* Reflejaban una tendencia a confiar y depender mucho de los demás, siendo muy sensibles a las opiniones que otras personas tenían sobre ellos. Muchos habían estado en

terapia, les gustaban los libros sobre psicología y, en años anteriores, habían abrazado diferentes teorías de autoayuda.

*10. Compulsivos.* Tendían a ser compulsivos y autocríticos. Sus familiares los describían como trabajadores rigorosos, y más impacientes con sus propios defectos que con los ajenos.

*11. Duelo no resuelto.* Habían vivido lo que describían —y sus familiares confirmaban— como una «grave ruptura» en sus anteriores relaciones sentimentales. Muchos mencionaban un divorcio especialmente difícil, o la pérdida prematura de uno de sus padres, que les seguía atormentando a pesar de haber sucedido varios años antes. Parecían poseer algunas veces una naturaleza crónica y suavemente depresiva, enmascarada por un humor autocensurable. Para algunos de mis pacientes, el trasplante de corazón parecía servirles como un ritual metafórico de «reconectar» con el que esperaban recuperarse de la ruptura de un antiguo lazo sentimental.

*12. Amantes de los animales.* Amaban a los animales y estaban seguros de que eran criaturas sensibles. La mayoría tenían animales de compañía o deseaban tenerlos, y afirmaban que los animales son con frecuencia más sensibles que los seres humanos.

*13. Ecológicamente sensibles.* Afirmaban amar la naturaleza, hablaban a las plantas, disfrutaban con un paseo por el bosque, y dependían emocionalmente mucho del clima. A pesar de su amor por la naturaleza, muchos padecían de alergia.

*14. Comprometidos.* Mostraban un alto grado de creatividad y compromiso con cualquier cosa a la que se dedicaran, y a menudo decían que hicieran lo que hicieran les divertía. Sus familiares aseguraban que con frecuencia se involucraban de tal manera con lo que estuvieran haciendo que se olvidaban del tiempo, de comer y dormir.

*15. Soñadores.* Mucho antes de haber caído enfermos, o de sufrir el trasplante, la mayoría de ellos aseguraban haber tenido mucha actividad onírica, memoria para los sueños, e interés en el significado de los mismos. Después del trasplante, muchos afirmaban haber soñado con sus donantes.

*16. Sensuales.* La mayoría se confesaban muy sensuales. Las esposas y familiares confirmaban que eran personas cariñosas, tiernas, y que disfrutaban acariciando y tocando.

*17. Ectomórficos.* Eran delgados, de rostros alargados, y tendían a estar por debajo de su peso antes incluso de caer enfermos o tener su trasplante, y —de forma menos general—, poseían ojos oscuros.

*18. Más «fluyentes» que «combatientes».* La mayoría podían «ir con la corriente», más que intentar controlar las situaciones.

Los receptores de trasplantes menos cardiosensibles tendían a mostrar características totalmente opuestas a las descritas[24]. Con frecuencia solían describir a los cardiosensibles como el «grupo de los fantásticos», proclives a fantasear e irracionales, débiles de voluntad, que se autoengañaban, estaban medio locos o eran anormales. Una de las lecciones clave que deben aprenderse de las características de los cardiosensibles es que la normalidad no es la única o incluso la mejor de las vías para el bienestar y para el desarrollo del estudio de nuestra verdadera esencia.

## LA SABIDURÍA DE LA FANTASÍA

Edgar Allan Poe indicaba que todavía no está claro si un leve grado de locura no constituye la forma más elevada de inteligencia, y si gran parte de lo que es profundo y glorioso puede que no se nos exponga a través del intelecto. Tal vez nuestra visión de la inteligencia deja muy poco espacio a la capacidad del corazón. Quizá la senda del corazón representa una forma de interactuar con el mundo diferente a la seguida por nuestro modo habitual, cerebro-dominante. Una senda que muchos de nosotros necesitamos explorar y la única que se encuentra basada más en el sentimiento de la energía que resuena dentro de cada uno y de todo que en el estar tratando siempre de controlar y dominar las cosas, la gente y el cosmos.

---

[24] S. J. Lynn y J. W. Rhue, «The Fantasy-Prone Person: Hipnosis, Imagination and Creativity», *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 51 (1986), pp. 404-408.

# Capítulo 5

# Las memorias celulares están hechas de esto

*Cuando el agua se vuelve hielo, ¿acaso recuerda que alguna vez fue agua?*

CARL SANDBURG

## LA UNIDAD BÁSICA DE LA VIDA

EL FILÓSOFO Y MATEMÁTICO del siglo XVII Gottfried Leibniz escribió que «no existen almas sin cuerpos». Trescientos años más tarde, el cirujano Sherwin Nuland escribe: «Ciertamente debe ser verdad que no existe espíritu sin células»[1]. Aunque Leibniz se estaba refiriendo a una forma de energía mucho más abstracta que la familiar energía bioquímica generada por los 75 billones de células del cuerpo humano acerca de las que hablaba el doctor Nuland, parece que la mayoría de la gente que intenta describir la magnificencia de los sistemas humanos, y de sus unidades celulares básicas, se muestran incapaces de resistirse a hablar de esos temas en términos espirituales.

[1] He hecho referencia a los escritos del doctor S. B. Nuland a lo largo de esta obra. El doctor Nuland representa una descripción brillante de la energía del cuerpo desde un punto de vista mecanicista. Ver su obra *The Wisdom of the Body* (Nueva York, Alfred A. Knopf, 1997), p. 122.

Otra pieza del rompecabezas en el descifrado del código del corazón lo constituye la comprensión del potencial que significa no sólo para las células corporales en su trabajo de sintonizar la energía solar con nuestra energía vital, sino también para recordar en algún nivel el hecho de por qué estamos vivos. En este capítulo exploramos la posibilidad de que las células puedan almacenar y procesar los distintos códigos energéticos procedentes del sol y de las plantas, y también la infoenergía que constituye el código del corazón, un código que puede ser traspasado con el corazón trasplantado y que también está disponible para aquellos de nosotros que deseen convertirse en sus receptores.

## ¿CONTENEDORES, CONVERSORES O REMEMORADORES CELULARES?

Tal vez recuerde usted el haber realizado uno de los requisitos de cualquier clase de biología: al identificar una célula al microscopio. La mayoría nos acordamos de cuando procuramos situar con cuidado un pedacito de casi nada sobre el porta del microscopio intentando sumergirnos en el mundo microscópico que constituye el entramado del universo. Si teníamos suerte, lográbamos echarle un vistazo a aquellas células vivas. Eran las más fascinantes porque, a diferencia de los cabellos y otras cosas inanimadas que poníamos al microscopio, las células vivas no se limitaban a quedarse allí, sino que en realidad estaban haciendo algo. Eso que toda célula viva parece ser capaz de «recordar»; en cierto sentido, lo que se supone que tiene que hacer, cuándo y dónde, y lo que puede realizar con la ayuda de otras células, todo lo cual representa uno de los milagros de la vida todavía por explicar.

Si la memoria de la célula es o no solamente un simple proceso de señalización química, estimulado por un fluido celular parecido a la jalea, que recibe el nombre de citoplasma, o, por el contrario, es un sutil proceso infoenergético que encierra energía «L», constituye un problema que la ciencia debe encarar si desea buscar la memoria en otros lugares que no sean simplemente los receptáculos de las células cerebrales. Si queremos saber más sobre el modo en

que un código del corazón y una memoria celular pueden coordinarse y expresarse, hemos de estudiar la posibilidad de que las células posean más de un imperativo químico almacenado en su interior en forma de energía genéticamente dirigida a formar un sistema de conversión. Hemos de tener el ánimo de considerar la posibilidad de que las células también almacenan infoenergía, que representa todas las experiencias de una Mente cardioenergizada.

## LA MEMORIA DE UN PARAMECIO

Recuerdo que un representante típico del laboratorio del colegio que mostraba poseer algún tipo de memoria era el paramecio unicelular, una cosa viviente de ínfimo tamaño que vivía dentro de su envoltura microscópica. Carecía de cerebro, de neuronas y sinapsis; sin embargo, cada uno de ellos parecía haber retenido cierto nivel de su patrimonio paramécico. Todos sabían nadar, buscar alimento, huir de sus predadores, aparearse e incluso vivir un tipo de sexo rudimentario. Utilizando sus delgados cilios que movían como remos de una canoa, se desplazaban en el microscópico mar de la solución, en la que los colocábamos para hacerlos visibles al microscopio. El paramecio quizá no recuerde en la forma en que nosotros solemos entender por memoria, pero es posible que tanto él como todas las células vivientes posean una forma de memoria energética «L». Algunas de las características de las células como las que se describen en este capítulo, cuando se combinan con las teorías sobre la energía sutil y el corazón sensible —tal como se mencionaron en los dos capítulos anteriores—, parece que al menos dan cierto crédito a tal posibilidad.

## LA SINFONÍA CELULAR

Todos los seres vivos están compuestos por células. Como billones de vibráfonos resonando al unísono por la energía del corazón, las células reverberan en un concierto de armonía energética. La cardioenergética indica que esta sinfonía celular, incluyen-

do los billones de células cerebrales, constituye un sistema de memoria dinámica y sistémica que se halla vibrando constantemente con otros sistemas memorísticos para compartir y crear las memorias infoenergéticas de sus vidas.

Desde la más diminuta de las células, con sólo unos cuantos miles de diámetros atómicos, hasta la mayor de las conocidas —el huevo de un avestruz, que tiene alrededor de cincuenta centímetros—, cada una de ellas está vibrando con la energía de nuestras «cuerdas del corazón», las fibras poderosamente energizadas del músculo cardiaco. La energía cardiológica puede verse como un tipo de musicología de nuestra canción espiritual de la vida; como el estudio de en qué forma el corazón coordina no solamente nuestra sinfonía celular individual, sino que también toca en dúos y en arreglos sinfónicos mayores con todos los corazones, las personas, los lugares y las cosas.

Cada célula es literalmente un minicorazón vibrando con la energía. La definitiva ilusión biológica ha sido la visión de que el cuerpo está hecho de materia sólida con un fluido bombeado a través de ella por un corazón inconsciente y un cerebro poderosamente consciente, que constituye el controlador básico de todo el sistema. *Sin embargo, la energía cardiológica indica* que es el corazón y no el cerebro el que mantiene unido este sistema, mediante una forma de infoenergía espiritual, en un conjunto temporal y siempre cambiante de memorias celulares al que nos referimos como el «yo». Este «yo» es la representación dinámica de la información que puede considerarse como el código que constituye nuestra alma.

Siendo tan complejas como en realidad lo son, nuestras células tienen más espacio vacío que sustancia. Aunque constituyen pequeños receptáculos con sus paredes conductoras de energía y varios receptores, un citoplasma lleno de sustancias que conducen todo el proceso de la vida celular, y un núcleo que sirve a las células de minicerebro, cada una de ellas se encuentra en un 99,999 por 100 vacía, constituyendo un espacio en el que bullen, a la velocidad de la luz, haces subatómicos de energía.

Mientras usted está leyendo este libro, su energía está movilizándose dentro de usted y está emergiendo con toda la que se

encuentra en su entorno, y cualquiera que desee sintonizar con su energía podrá percibirla. Si realmente desea saber a qué se parece el cuerpo, contemple el cielo nocturno con sus estrellas, que son las células de energía cósmica desperdigadas en el vacío infinito de la oscura noche celeste. Si realmente desea saber cómo suena el cuerpo, escuche a las olas y al viento con la energía que llevan. Si realmente desea saber a qué se parece la energía corporal, preste atención a la brisa suave que acaricia sus mejillas, y sienta la información que incluyen las moléculas inspiradas y espiradas por cada ser que haya tenido vida. Si quiere tener una idea de cómo suena todo su sistema Mental, cuerpo-corazón-cerebro, cuando trabaja en conjunto, escuche una sinfonía. Las composiciones de Beethoven pueden constituir un buen inicio, porque su sordera le obligó a sintonizar con el código del corazón más que a confiar en lo que podía oír a través de sus sentidos cerebrales.

La energía del corazón, hasta llegar a nuestro ADN, posee una naturaleza musical y rítmica. El genetista Susumu Ohno, del Beckman Research Institute, de la Ciudad de la Esperanza, en Duarte, California, ha trasladado los cuatro nucleótidos a tonalidades del ADN. Transpuso la adenina, la guanina, la citosina y la tiamina a notas musicales, dándole el «do» a la citosina, «re» y «mi» a la adenina, «fa» y «sol» a la guanina, y «la» y «si» a la tiamina. Seleccionó una clave y un tiempo y, con ayuda de su mujer que es instrumentista y que colaboró con él estableciendo la duración de cada nota, la clave y sintonía, el resultado obtenido fue una composición melódica. Cuando se interpretó musicalmente, los oyentes la compararon a la música de Bach, Brahms y Chopin. Muchos de ellos se emocionaron hasta el punto de verter lágrimas[2]. Cuando los receptores de trasplantes de órganos recuperan la memoria de su donante, ¿les será posible sintonizar con la melodía de las células de ese donante? Cuando el doctor Ohno transcribió uno de los pasajes musicales de Chopin a notaciones químicas, el resultado se asemejaba al ADN de un gen de cáncer humano. Parece como si incluso

---

[2] S. Ohno y M. Ohno, «The All-Pervasive Principle of Repetitious Recurrence Governs Not Only During Sequence Sontrionic but Also Human Endeavor in Musical Composition», *Inmunogenetics,* vol. 24 (1986), pp. 71-78.

las células cancerígenas tuvieran memoria de su propia sintonía, aunque se encuentre fuera de tono, demasiado alta o demasiado separada del resto de la orquesta celular. En última instancia, el cáncer puede convertirse en una forma grave de discordancia celular causada por un sector de la sinfonía celular que ha olvidado cómo debe tocar en conjunción con el resto del grupo. La cardiología energética indica que el corazón es el director que hace que todas las células toquen al mismo ritmo[3].

## EL CIELO CUÁNTICO

En términos médicos occidentales, la energía celular se debe básicamente a algo llamado ATP (trifosfato de adenosina). El ATP es una mólecula pequeña que se forma gracias al alimento y a la luz solar que recibimos diariamente. En última instancia, toda la energía física de las células procede del sol. En cada una de ellas hay unos dos millones de moléculas ATP que vibran a una diez milésima de segundo. Al igual que las sinapsis del cerebro, emiten electroquímicamente unos mensajes energéticos, siguiendo el mismo proceso que se está produciendo en este momento en todas las células de su cuerpo.

Se necesita un instrumento muy poderoso, sensible y centralizado para coordinar la inmensa energía y la información generada por los billones de vibraciones celulares que tienen lugar en cada segundo de nuestra vida. Multiplíquense dos millones de vibraciones de móleculas ATP por 75 billones de células, y el resultado multiplíquese, a su vez, por los 51 a 75 mil millones de ciclos por segundo a que resuena el ADN humano llevando su información en cada célula, y vuélvase a multiplicar por las vibraciones energéticas de los, más o menos, sesenta neuropéptidos que constituyen el medio bioquímico, a través del cual se manifiesta nuestro estado

[3] S. Ohno y M. Jabara, «Repeats of Base Oligomers (N = 3n + - 1 or 2) como Inmortal Coding Sequences of the Primeval World: Construction of Coding Sequences Is Based upon the Principle of Musical composition», *Chemical Scripta* 26B (1986), pp. 43-49.

emocional en todo el cuerpo. El número total sería una aproximación muy baja de la energía que se está produciendo en usted mientras lee estas líneas[4]. Si es verdad que la información sobre lo que llamamos alma puede ser representada como energía «L», que va a la par dentro de esta otra energía, el corazón constituye el centro de su propia galaxia, tan poderosamente compleja como ninguna otra del cosmos.

La energía cardiológica establece la hipótesis de que el corazón es el sol de nuestro universo celular, que mantiene unificada la trepidante energía que se ha descrito más arriba, en forma de un alma que tiene una breve experiencia «personal» en la Tierra. Billones de galaxias estuvieron en un tiempo comprimidas en un espacio millones de veces más pequeño que el punto que pondremos al final de esta frase. Con lo que los físicos denominan «Big Bang» se produjo una explosión masiva de energía que marcó el punto de partida del reloj cósmico; ese punto tan pequeño se convirtió entonces en un campo de energía infinita, de la que el principio de no localidad indica que no sólo formamos parte, sino que «somos». Dentro de nuestras células puede subsistir la memoria de la infoenergía del Big Bang. De la misma forma que el Sol proporciona la gravedad necesaria para que los planetas se mantengan agrupados a su alrededor, de igual modo el corazón es el centro del sistema solar del cuerpo, manteniendo unidas nuestras células durante un breve instante cósmico antes de que nuevamente nos sumerjamos en el cielo cuántico: el campo no local de energía infinita que siempre es todo.

## LA ENVOLTURA DEL ALMA

Las células de nuestro cuerpo tienen un diámetro que varía de 0,0002 a 0,0004 pulgadas, y conforman con esa inmensa aglomeración de 75 billones de ellas que hay en el cuerpo, la envoltura celular temporal y siempre modificable que constituye la manifestación

---

[4] Para una descripción entretenida de los trabajos dentro del cuerpo humano y otros cuerpos, ver J. Treffil, *Sharks Have No Bones* (Nueva York, Simon y Schuster, 1992).

física de nuestra alma. Al igual que todo en el cosmos, las células son energía y materia, masa y fuerza. Aunque mayormente son espacio, estas minúsculas partículas energéticas conforman los dos tercios de nuestro peso corporal, haciéndonos literalmente infoenergéticamente pesados. Un sistema tan poderoso como éste necesita también algo extremadamente potente en su centro, que mantenga unificado todo el sistema, y puede ser que el corazón esté hecho para cumplir ese propósito.

En 1665, mucho antes de que se desarrollaran nuestros microscopios, Robert Hooke utilizó una simple lente de aumento para estudiar un pedazo de corcho, y vio que en él había lo que denominó «muchas cajas, poros o células». La palabra «célula» procede del latín «cellula», que significa «pequeña cámara», y cada cámara contiene cientos de compartimentos especializados, denominados «orgánulos» que comparten unos lazos energéticos comunes. Debido a que la energía es información, es acertado decir que nuestras células también se hallan unidas por la información.

Cada orgánulo tiene una memoria del trabajo infoenergético que se supone ha de hacer, incluyendo la digestión, excreción, extracción y conversión de las diferentes formas de energía que pasan a través de la célula. Estos diversos orgánulos, incluyendo las denominadas cuerpos de Golgi, lisosomas, mitocondrias y los propios núcleos de la célula, poseen su peculiar estilo cognitivo o tipo de memoria necesaria para que puedan ocupar su sitio en el sistema corporal.

Hay otro proceso más técnico y mecánico que sirve también para que nuestras células puedan recordar. Cuando yo era estudiante de medicina utilicé microscopios mucho más potentes que los empleados durante el bachillerato, y recuerdo la primera vez que contemplé el proceso denominado mitosis o división celular (seguramente, usted también recordará los grabados de este proceso que vio en sus clases de biología). Lo que presencié recordaba la danza de un cuadrado microscópico interpretada con una cuidada coreografía. Vi lo que parecía una banda que marchaba con movimientos complicados al son de una especie de música a la que obedecían las partes de la célula. Delgadas formaciones fusiformes, hileras de cromosomas que se movían aparte, un citoplasma separado, y dos células nuevas que se formaban en medio de una actividad organi-

zada. Casi podía sentir la energía que se desprendía de aquella intensa actividad celular. Entonces le pregunté a mi instructor cómo era posible que las células «supieran cómo tenían que hacer lo que hacían, y cómo recordaban adónde debían ir». Me acuerdo igualmente de su risa al contestarme: «Lo hacen, simplemente. Las células carecen de inteligencia, si es eso lo que pregunta. Son simplemente minúsculas bolsas de citoplasma».

Las investigaciones están demostrando que mi profesor podía estar equivocado. A fin de preparar las células para poder estudiarlas al microscopio, es necesario colocarlas en un fluido especial que las hace lo suficientemente estables para poder observarlas. Debido a la sustancia química utilizada para que yo pudiera ver el interior de la célula, se disolvió su auténtica estructura, y todo lo que llegué a ver fue una vaga representación de su verdadera actividad. Pero ahora que se utiliza otro tipo de sustancias fijadoras que permiten contemplar con mucha mayor claridad y más detalladamente el interior de la célula, se puede observar que contienen una red de estructuras denominadas «microtúbulos», que son los candidatos que dan lugar a que se forme una posible memoria.

El anestesiólogo Stuart Hameroff, profesor del Departamento de Anestesiología, de la Facultad de Medicina del Centro de Ciencias de la Salud de la Univesidad de Arizona, en Tucson, Arizona, sugiere que los microtúbulos de las células están perfectamente diseñados para ser mecanismos procesadores de información. Indica que dichos microtúbulos sirven como nervios rudimentarios y como sistema circulatorio de la célula. Con forma de tubos huecos entramados como hexágonos almendrados que representan la información, sirven como «computadores infoenergéticos» de la célula [5]. Al igual que la mayoría de los científicos, el doctor Hameroff se halla básicamente interesado en las células cerebrales, pero todas ellas poseen microtúbulos que pueden actuar como un sistema de almacenamiento de la propia memoria celular.

---

[5] S. R. Hameroff y R. Penrose, «Orchestrates Reduction of Quantum Coherence in Brain Microtubules: A Model for Consciousness», en *Toward a Science of Consciousness: The First tuscon Discussions and Debates*, eds. S. R. Hameroff, A. Kaszaniak y A. C. Scott (Cambridge, Massachusetts: MIT Press, 1996).

Hasta ahora no existe una evidencia determinante de que los microtúbulos tengan memoria y puedan computar y procesar información. La mayoría de los científicos siguen afirmando que la información simple va en la célula, y que esto no es debido al proceso infoenergético que yo propongo, sino a señales químicas. El doctor Hameroff indica, no obstante, que parece improbable que el tipo de procesamiento de la información mostrado por la actividad de la célula pueda ser contenido, de forma rápida y precisa en esa minúscula bolsita de agua o jalea celular[6]. Puede ser que las memorias celulares tengan lugar no sólo en forma neuroquímica, sino también infoenergéticamente, a nivel de los microtúbulos de la célula.

## CONCIENCIA CELULAR

El biólogo Lynee Margulis describe la forma en que las células funcionan con un tipo de conciencia celular, diciendo que incluso los organismos unicelulares más simples, tales como los protozoos y las bacterias, tienen lo que él denomina «una conciencia simple»[7]. Flores, árboles, perros, pollos, codornices y seres humanos, todos ellos poseen células que responden al sonido y que contienen microtúbulos y otras partes microscópicas que pueden combinarse para constituir cierta forma de memoria celular.

Tal vez usted haya experimentado hoy alguna forma de sus propias memorias celulares. Quizá algo «en su corazón» haya intentado recordarle que existe mucho más en la vida que esa pobre cotidianidad que usted está llevando. Tal vez haya sentido una sutil melancolía de «los viejos buenos tiempos», en los que la vida parecía más sencilla, feliz, fácil de vivir y gozosa. Incluso si usted jamás vivió esa vida, puede recordar algo de una existencia más venturosa. Cuando la histeria de lo que el autor Jeremy Rifkin denomina «la cultura del nanosegundo» muere durante unos

---

[6] B. Horrigan, «Stuart Hameroff: Consciousness and Microtubules in a Quantum World», *Alternative Therapies*, vol. 3 (1977), p. 72.

[7] *Ibíd.*, p. 70.

instantes, tal vez usted sienta en su corazón que debería vivir de una forma más equilibrada, y regresar al «como solía ser», incluso si parece que ese «solía ser» es para usted un «a pesar de ser»[8]. Esos vagos recuerdos pueden constituir las llamadas del código del corazón.

Si la información se lleva en la energía del corazón y circula dentro de las células, y si la energía no puede destruirse, las memorias de una experiencia vital que cualquier persona haya tenido pueden convertirse en nuestras propias memorias personales. A diferencia de la información almacenada en nuestro cerebro, que es más individual y personal, las memorias celulares pueden experimentarse como representaciones universales, arquetípicas, como memorias compartidas de forma infinita que representan el inconsciente colectivo. Por debajo de nuestra vida afanada y llena de estrés, el corazón y las células de nuestro cuerpo pueden albergar memorias latentes de un paraíso perdido, o de lo que el autor Richard Heinberg denomina «nuestra compartida y paradisiaca infancia»[9].

No importa cuán duro trabajemos y cuán presionados nos sintamos, la nostalgia sutil que muchos de nosotros percibimos ocasionalmente de una vida mejor, más conectada y venturosa, quizá no sea la manifestación del acervo de memorias que encierra el cerebro, sino las memorias celulares experimentadas en nuestro interior como una llamada del paraíso perdido. Esta nostálgica fe espiritual nos recuerda que hemos de apartar a nuestro corazón del diálogo cerebro-cuerpo para recrear una Mente cerebro-corazón-cuerpo más plena. El escuchar en nuestro corazón los ecos de una vida «mejor» y más sana puede conseguir que las memorias celulares nos tracen un mapa de regreso al paraíso.

---

[8] Para una discusión de nuestro interruptor de aceleración desde un sentido de lo eterno hasta el sentido basado en el ordenador del tiempo medido en billonésimas de segundo, ver J. Rifkin, *Time Wars* (Nueva York, Henry Holt, 1987).

[9] R. Heinberg, *Memories and Visions of Paradise* (Los Ángeles, Jeremy P. Tarcher, 1989), p. 195.

## LOS DESLICES DEL CORAZÓN

Aunque nos hayamos vuelto hijos agobiados de un padre-tiempo abusivo, nuestras células han almacenado algo más que las memorias del mundo presuroso en que vivimos ahora. La infoenergía de aquellos que pueden haber estado mucho menos agobiados y mucho más conectados que nosotros, todavía pueden influenciarnos como memorias celulares, un código latente que se encuentra dentro de nosotros como un legado dejado por nuestros antepasados. Algo del gran mito del paraíso perdido que impregna todas las culturas está pisando las ruedas de nuestro apresurado cerebro, tratando de enlentecerlo para que pueda atender lo que nuestras células recuerdan con nostalgia, como una existencia más agradable y bondadosa.

A veces, cuando menos lo esperamos, nuestro corazón nos habla de lo que tanto él como sus células recuerdan. Al igual que los deslices freudianos del cerebro, que traicionan nuestro pensamiento real, podemos experimentar paráfrasis de nuestro corazón, en aquellos momentos en que accidentalmente revelamos nuestras memorias celulares. Suspiramos y hablamos desde el corazón, aunque a nadie en particular, preguntando al cerebro por qué nos presiona de ese modo y nos impide gozar de la plenitud del hecho de estar vivos en el momento presente.

El filósofo Marsilio Ficino escribió: «Aquellos que viven frenéticamente expresan muchas cosas maravillosas que, un poco más tarde, cuando ha finalizado su frenesí, no logran entender realmente, como si no hubieran sido ellos quienes hablaran sino que hubiera sido Dios quien, a través de ellos, hiciera sonar las trompetas» [10]. Cuando estamos más sobrecargados por una tarea demasiado dura e hipnotizados por el apresuramiento de la vida moderna, nuestro corazón puede abandonar su propia versión de la sugestión hipnótica para ofrecernos una vida más sensible, equilibrada y venturosa.

Más parecido a un sereno violín que a una trompeta, nuestro corazón expresa vagamente una memoria celular al cerebro. Puede

---

[10] Como se cita en T. Moore, *The Re-Enchantment of Everyday Life* (Nueva York, HarperCollins, 1996), p. 229.

obligarle a decir en alta voz cuando está metido en un atasco de tráfico y va a llegar tarde a una reunión: «¿Qué sentido tiene esta vida?» «¿Qué me estoy haciendo?», «Tengo que estar loco para vivir así», o «En la vida tiene que haber algo más que esto». Pero en lugar de hacer un alto y centrarnos en el corazón, respondiendo así a su sutil golpeteo sobre nuestros hombros espirituales, tranquilizándonos y sintonizando con él, nuestro cerebro mueve impaciente y desconsoladamente la cabeza en lo que ha venido a representar la necesidad inexorable de correr en esta competición humana.

El corazón de nuestra madre y todos los corazones que han sido antes que el nuestro han dejado las huellas de nuestra infancia más tranquila y paradisiaca. Hay memorias celulares dentro de nosotros que pueden recordarnos la importancia del «ser», y no del «hacer», de cómo llevar una vida más venturosa y cordial, y que, al contrario de la tendencia protectora y poderosa hacia el individualismo, que se halla en nuestro cerebro, todos somos Uno. Para hallar esas memorias, hemos de comprender la diferencia entre las mezquinas y desencantadas del cerebro, referentes al mundo contaminado que ha creado, y los recuerdos antiguos y encantadores del corazón. El cerebro unilateral proporciona el imperativo evolutivo de nuestra singularidad celular. Se olvida de que las memorias celulares del corazón también se encuentran dentro de nosotros como un bondadoso legado de aquellas personas, lugares y cosas que nos han precedido, y que se encontraban más sintonizados y unidos con la oportunidad que tenían de vivir en un planeta paradisiaco. Si el cerebro se conduce por su directriz de la supervivencia del más adecuado, el código del corazón puede significar una pregunta más que una directriz, inquiriendo si estamos dispuestos para sobrevivir.

## «CODORPOLLOS» Y «POLLORNICES»

Imagínese una codorniz que picotea y cacarea como un pollo, y un pollo que canta y mueve la cabeza igual que una codorniz. Imagine también que esto sucede porque la codorniz recibió células trasplantadas con las memorias básicas de la «pollidad» y, por su parte, el pollo recibió también células con memorias básicas de

«codornidad». Éste es exactamente el resultado de la investigación llevada a cabo por el doctor Evan Balaban del Instituto de Neurociencia, de La Jolla, California. Extrayendo células del sistema nervioso de un embrión de pollo e implantándolas en un embrión de codorniz, y viceversa, el resultado fue la transferencia de las memorias celulares que constituyen los hábitos de una especie a otra[11]. Aun cuando, en sí misma, nunca «fue» antes, la codorniz «recuerda» que es parecida a un pollo, y el pollo «recuerda» su codornidad. El trabajo del doctor Balaban se centra en el modo en que las características celulares y neuroquímicas se relacionan con distintos comportamientos. Aunque no se dirige de forma directa a las «reminiscencias celulares de las aves» que ha transferido, se deducen consecuencias importantes de este tipo de investigación que sirven para comprender la memoria celular.

## ¿HOCIQUEARÁN LOS HUMANOS?

En un proceso que recibe el nombre de «xenoinjerto», muchos humanos tienen células animales mezcladas con las suyas propias. Células de primates, en especial de babuinos, se han colocado durante años en humanos, y ahora humanos adultos están recibiendo células porcinas trasplantadas en sus cerebros, al mismo tiempo que se implantan válvulas cardiacas de cerdo en sus corazones humanos. Sin tardarse mucho, el primer corazón de cerdo será implantado en un ser humano. Para reducir el profundo rechazo de los tejidos animales que constituyen el reflejo bioquímico del proceso defensivo xenófobo de nuestras células por defender su propia individualidad, los científicos están preparando genéticamente a los cerdos donantes y a otros animales, introduciéndoles genes humanos para adecuarlos a su futuro huésped[12]. Es probable que la existencia de granjas de animales donantes no sea un proyecto lejano, y que los científicos recojan órganos animales para satisfacer las necesidades de los seres humanos.

---

[11] R. Cooke, «Cell Transplants Can Alter Behavior», *The Detroit News*, lunes, marzo 10, 1997, p. E 1.

[12] B. D. Colen, «Organ Concert», *Time* (otoño 1996), pp. 70-74.

«No debemos preocuparnos porque, por el hecho de que usted haya recibido células porcinas, se vaya a poner repentinamente a hociquear», dijo el doctor Tom Murray, director del subcomité de genética del Comité Nacional de Bioética. Sin embargo, añade que, puesto que en este trabajo estamos tanteando con la misma esencia que nos hace ser quienes somos, «existen importantes cuestiones éticas»[13]. Hay algo más en un cerdo que su hociqueo, y nadie conoce todas las consecuencias de trasplantes de especies cruzadas y lo que la memoria celular puede acarrear si uno lleva tejidos de cerdo. Aunque nuestro antropomorfismo nos lleva a considerar inferior la condición de los animales y a utilizarlos como si hubieran sido puestos en la Tierra para nuestro exclusivo placer, en nuestro corazón sabemos que constituyen parte del mismo sistema infoenergético no local en el que vivimos y que son parte de nuestras memorias celulares como nosotros lo somos de ellos.

## ESTRELLAS DE MAR, ESTRELLAS CELESTES Y CÉLULAS HUMANAS

Usted ya ha leído que la energía cardiológica se basa en la «memoria sistémica», que afirma que la naturaleza propia de los sistemas, desde las estrellas a las estrellas de mar y a las células humanas, es almacenar y compartir infoenergía, y que la memoria se produce en todos los niveles de la estructura celular[14]. Afirma también que la información en forma de energía se almacena, como sucede en todos los sistemas, dentro de las células y las moléculas. Decir que la memoria sólo puede guardarse en las células cerebrales y no en todo el cuerpo es imponer una distinción que no corresponde a la lógica, a la evidencia científica actual, o a nuestras tendencias espirituales, que parecen capacitarnos para recordar en nuestro corazón y sentir en nuestros huesos. Aunque la cardioener-

[13] R. Cooke, «Cell Transplants», p. E 1.

[14] G. E. Schwartz y L. G. Russek, «Do All Dynamic System Have Memory? Implications of the Systemic Memory Hypothesis for Science and Society», en *Brain and Values: Behavioral Neurodynamics V,* eds. K. H. Pribram y J. S. King (Hillsdale, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, 1996).

gética sólo estuviera parcialmente acertada, la afirmación del doctor Murray, de que hay «serios problemas éticos» en el proceso de mezclar células de distintos sistemas, constituye una declaración incompleta. Existen también otras importantes materias implicadas de orden espiritual y moral.

Tanto si nuestro cerebro lo sabe como si no, lo que ha sucedido a todos y a cualquiera de nosotros se halla para siempre en nuestro interior. Los «codorpollos» y las «pollornices» representan mucho más que un experimento hecho por animales «superiores» con sus asociados ecológicos «inferiores». Son ejemplos sencillos pero preliminares a uno de los temas del nuevo milenio más significativos e importantes en el plano médico, fisiológico, psicológico y espiritual. Todas las células contienen memorias infoenergéticas, todos nosotros, desde el más sencillo hasta el más complejo, compartimos memorias celulares comunes; todas las memorias son formas de energía y, por tanto, nunca pueden ser destruidas. Y lo que las células recuerdan es el código de la eterna alma colectiva tal como se ve representada en esta energía que compartimos con todos y con todo.

Tanto si sus células se nos trasplantan físicamente como si no, las estrellas de mar, las estrellas celestes, los pollos, las codornices y los cerdos son parte de nuestra inteligencia celular y nosotros somos parte de la suya. Aunque es obvio que la complejidad y el impacto de las memorias celulares difiere de una codorniz a un ser humano, el proceso infoenergético que los incluye es exactamente el mismo. Cada sonido, toque, olor y situación con los que todos y todo nos enfrentamos se convierte en quienes somos al hacer sus depósitos en nuestro banco de la memoria. Puede que el cerebro no piense así, pero el corazón lo sabe.

## CÉLULAS QUE ESCUCHAN

Aunque la mayoría de nuestras memorias celulares tiene lugar en un nivel no local y cuántico, la energía «L» también marcha conjuntamente con las otras formas de energía más observables. Un ejemplo de cómo está hecha una memoria celular se relaciona con

la forma en que funciona la energía del sonido. Las primeras células embrionarias son sensibles al sonido, y a los cuatro meses y medio de estancia en el útero, el sistema auditivo del feto se encuentra acabado. El latido cardiaco de la madre es el mayor estímulo sonoro que percibe la criatura, tanto en su estado embrionario y fetal, como en su primera infancia, e incluso en su desarrollo de adulto. No sólo las células embrionarias sino también cada una de las células de nuestro cuerpo, registran y se ven influenciadas por la energía reflejada en las ondas sonoras[15]. Desde el momento en que el sonido es energía y la energía contiene información, la capacidad acústica natural de nuestras células les permite recordar los tonos de nuestra vida.

Si usted deja de leer por un momento, y se sienta tranquilamente, centrándose en su corazón, y escucha, podrá «sentir» algunos de los primeros sonidos de su vida. Esta infoenergía acumulada acústicamente por sus células no llega a través de sus oídos para ser procesada posteriormente por su cerebro. Parecerá como si «resonara dentro de usted» y fuera tocada por su corazón. Puede sentir vibraciones e incluso puede sentir sus latidos. Puede «oír» con su corazón una canción o una música que tiene una gran importancia en su vida y que tararea con una música que los oídos no pueden oír. Usted puede «oír» el llanto de su hijo cuando era bebé y que ahora ya es un niño crecido, el eco de la voz de su amante murmurado en un momento de éxtasis erótico que tuvo lugar años atrás, o los sollozos angustiados de algún compañero de juegos que compartió los mismos temores que usted cuando estaba en ese jardín de infancia. Una vez que usted «oiga con el corazón», podrá encontrar esas memorias celulares acústicas que suenan como un tintineo o como una frase musical que sigue reciclándose dentro de usted a lo largo de todo el día en forma de una meme celular. (Una «meme» es una pequeña representación mental de información cultural, tal como un tintineo comercial, el dibujo de un coche, un diseño de moda, un paso de baile o una simple frase.)

---

[15] A. Tomatis, «Chant, the Healing Power of Voice and Air», en *Music, Physician for Times to Come,* ed. D. Campbell (Wheaton, Illinois: Quest Publishers, 1991).

## MEMORIAS MOLECULARIZADAS

Desde un punto de vista psicológico, el concepto de memoria es uno de los aspectos más fascinantes de la naturaleza. Parece que lo que llamamos memoria está en todas partes y en todo, aunque no la podamos hallar en ningún sitio. La memoria es más parecida a un holograma que a una representación mental unidimensional. Esta «ahí» pero usted no puede tocarla, y cada una de sus partes contiene la representación del conjunto.

Si ahora hace usted una pausa y trata de recordar los ojos de alguien a quien ama, recordará inmediatamente la imagen completa de esa persona. A pesar de sus investigaciones, los neurólogos han sido incapaces de encontrar un centro general de memoria en el cerebro aunque fuera para las actividades humanas más básicas. En cada caso, nuestras memorias están constituidas por una compleja interacción de asociaciones y de traducción de formas de energía en imágenes, pensamientos, sentimientos e interpretaciones.

Aunque la cardioenergética contempla la «memoria» como una descarga infoenergética, una memoria no es menos «real» que un acontecimiento físico. Una de las sugerencias más entrañables de la cardioenergética es intentar «recordar» (de la misma forma que un brazo es un «miembro» unido a nuestro cuerpo y, al mismo tiempo, es parte del mismo) y procurar hacer activamente de aquellos a quienes amamos «un miembro» o una parte de nosotros, antes de que se conviertan en pura memoria. Tómese todos los días un rato para abrirse a la energía que emiten aquellos a quienes ama; deje que su corazón reciba esa energía, almacénela, y trate de recordarla cuanto pueda. Mire, escuche, huela, toque y sienta con su corazón a aquellos que ama profunda e intensamente tanto como le sea posible, mientras que todavía pueda sentir la manifestación física de la energía que ellos emiten. Podemos guardar para siempre dentro de nosotros un mapa de amor de cada uno de los seres que hemos amado, en forma de una impresión de infoenergía, de sonidos que reverberan infinitamente, y como una serie de sutiles patrones energéticos almacenados en nuestras células. El cerebro puede olvidar, pero el corazón recuerda siempre; así pues, tómese su tiempo para que el cerebro preste más atención a las memorias que su

corazón desea hacer y ayúdelo a almacenar esa impresión de sus seres amados.

El cerebro está muy ocupado con su propio sistema de memoria, que es menos sensible que el del corazón para las memorias energéticas más sutiles. Al hacer que cada día nuestro corazón recuerde a aquellos que amamos, estamos recuperando las memorias celulares tan intensamente como les sucede a los trasplantados de corazón al recuperar las memorias de sus donantes. Cuando somos amados, recibimos un trasplante energético, y cuando amamos, damos la energía de nuestro corazón. Cuando los poetas describen el amor como «la donación de nuestro corazón», energéticamente tienen razón.

## EL AROMA DEL HOGAR

Las «memorias celulares» más comúnmente descritas por los trasplantados de corazón se refieren a sabores y gustos nuevos vinculados a sus donantes. Algunos científicos dicen que tales manifestaciones no son otra cosa que simples efectos colaterales de la medicación utilizada para reducir el rechazo u otro tipo de fenómenos biomédicos que afectan a los sentidos. Sin embargo, la cardioenergética propone que la correlación entre donante y receptor existente en esas memorias indica que hay un «efecto interior» y no un «efecto lateral» en lo que ocurre. Es posible que la infoenergía de cualquier experiencia, incluyendo un olor, un sonido o un sabor, se almacenen en un nivel dentro de todas las células corporales incluyendo el corazón, y que esas memorias pueden venir con las células del corazón trasplantado. La energía «L» puede transmitir no sólo su propia versión sutil de información sobre nuestra vida, sino también los distintos componentes de nuestros sentidos que proporcionan los diferentes tonos, olores y gustos que se hacen cargo de su magnífico arte.

Nuestro sentido del olfato es el más antiguo de todos, seguido por el sentido del gusto. Si nuestros antepasados no hubieran podido oler un predador o conocer el sabor de un posible veneno, no estaríamos aquí ahora. Es posible que debido a lo antiguos, básicos

y fundamentales que son para la humanidad estos sentidos del olfato y del gusto, las memorias a este nivel sean las que mejor aceptan los trasplantados de corazón de sus donantes.

Lo que percibimos como un olor es en realidad la energía emitida por una sustancia que estimula los receptores neuronales de nuestra nariz. Cuando respiramos, inhalamos moléculas y su correspondiente infoenergía, que pasa por nuestra nariz y, a través de la abertura del paladar, llega hasta la parte posterior de la garganta. Desde aquí, los paquetes de memoria celular establecen un contacto directo con el cerebro. Las neuronas olfativas, que son reemplazadas cada uno o dos meses, son delgadas fibras parecidas a cabellos que, al igual que los receptores celulares de todo el cuerpo, poseen un tipo de receptores especialmente hechos para responder a las específicas moléculas odoríferas. A diferencia de otras fibras neuronales, los axones de la nariz se extienden hasta el cerebro, a una zona olfativa y a una región que se ve inmersas en nuestras memorias emocionales más básicas, incluyendo el hipocampo («¡Oh, recuerdo ese olor!») y la amígdala («Y recuerdo que me pone malo»)[16]. Debido a que el cerebro se halla en contacto directo con las moléculas odoríferas, y debido también a que su zona detectora del olor es al mismo tiempo la zona emocional del cerebro más primaria, las moléculas de olor se convierten en lo que llamamos «olor», que despierta y se torna en una de nuestras memorias más primarias. En este nivel sensitivo, el más viejo y básico del hombre, un objeto que transmite su código infoenergético se convierte en una memoria celular, y nosotros no sólo sentimos nuestro ambiente sino que nos convertimos en él.

He aquí un ejemplo de una memoria celular olfativa: «Cuando huelo el asado de pavo, me siento en casa. Recuerdo a la abuela y a veces me echo a llorar. Recuerdo su asado de pavo de Navidad, los regalos que nos daba, y puedo verla sonriendo y dándole en la mano al abuelo, cuando él intentaba coger una rodaja antes de que estuviera asado. Y cuando veo las fotos de la abuela, casi puedo sentir el aroma del asado, y todo esto reconforta mi corazón.»

---

[16] R. Axel, «The Molecular Logic of Smell», *Scientific American,* vol. 273 (1995), pp. 154-159.

No he encontrado que mis pacientes trasplantados de corazón experimentaran en realidad un cambio en su «sentido» del olfato o del gusto. Lo que sí manifiestan son cambios en el aroma (interpretación del olor) y del sabor (significado que otorgamos a nuestros sentidos del gusto). Las memorias son mucho más que reacciones y estimulaciones de las células cerebrales de nuestros cinco sentidos básicos. Son la forma en que nuestro corazón siente, interpreta, comprende y experimenta nuestro mundo. Todo cuanto hemos gustado, olido, tocado, oído o visto vuelve a circular dentro de nosotros como infoenergía gracias al corazón, y las mismas células cardiacas recogen memorias energéticas de esos acontecimientos. Así pues, no resulta sorprendente que, al menos a algún nivel, con el nuevo corazón llegue también una nueva serie de memorias.

## EL SABOR DEL AMOR

Nuestro sentido del gusto (la degustación) se produce por la estimulación de receptores especiales de la boca. Mis pacientes trasplantados hablan de las cuatro cualidades primarias del sabor: dulce, salado, ácido y amargo; pero algunos de ellos hablan de cómo se han combinado, interpretado, olido, sentido y cambiado esas cuatro cualidades de la sustancia tras recibir su nuevo corazón. Experimentan un cambio en el «sabor», es decir, en la forma en que los sentidos básicos del gusto se combinan para formar una memoria gustativa[17].

Veamos un ejemplo de «memoria celular del gusto» de uno de los pacientes cardiosensibles. «Es realmente extraño, pero cuando estoy haciendo limpieza en casa o me siento para leer, de repente me viene a la boca un sabor inusual. Resulta difícil de describir, pero es muy específico. Puedo saborear algo y, de repente, empiezo a pensar en mi donante, sea quien fuere, y en cómo viviría. Después de un rato, ese sabor desaparece y también los pensamientos, pero el sabor siempre es el primero en llegar.»

---

[17] J. Martin y M. T. Jessell, «The Sensory System», en *Essentials of Neural Science and Behavior,* eds. E. R. Kandel, J. H. Schwartz y T. M. Jessell (Norwalk, Connecticut: Appleton y Lange, 1995).

En vez de no tomar en cuenta las memorias celulares de los pacientes trasplantados, como algo poco importante porque «sólo» constituyen cambios del gusto y del sabor, deberíamos considerar el hecho de que tales cambios reflejan una conexión primaria y un recuerdo muy básico de memorias de esos sistemas de energía-estimulada que se ha visto activada y codificada profundamente en las células del donante. De la misma manera que una madre conoce bien el sabor y el olor particulares de su único hijo, nuestros sentidos más básicos llevan memorias celulares dentro de ellos que transfieren a nuestras emociones.

## MUCHAS MEMORIAS

A pesar de que la memoria ha sido aceptada como un concepto desde hace siglos, su estudio directo como función humana no empezó a realizarse intensamente hasta la década de los años 60. Los psicólogos cognitivos estudian ahora la memoria a través de lo que ellos llaman un planteamiento del proceso de información, que quiere decir la forma en que el cerebro piensa sobre el mundo exterior[18]. La cardioenergética habla en términos connectivos tales como energía compartida, información, reverberación y vibración, mientras que los psicólogos cognitivos hablan de codificación, almacenamiento y recuperación.

Los psicólogos consideran que la memoria tiene lugar en un sistema neurocelular representado en una compleja matriz que está situada en alguna zona del cerebro. Aunque ésta sea una forma conveniente de estudiar la memoria, constituye otro ejemplo de lo que sucede cuando es el cerebro el que se estudia a sí mismo y pide para sí casi todas las funciones a las que presta atención. El autor Ambrose Bierce describe con cierto cinismo la tendencia cerebral de la biociencia cuando define la palabra «mente» como «una forma

[18] R. C. Atkinson y R. M. Shiffrin, «Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes», en *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory,* ed. K. W. Spence, vol. 2 (Nueva York, Academic Press, 1968), pp. 89-195.

misteriosa de la materia secretada por el cerebro». Identifica su función primaria como «el empeño por indagar su propia naturaleza, la futilidad del intento debido al hecho de que no hay nada con que conocerla si no es mediante ella misma». Cuando se ve la memoria como algo que simple y exclusivamente tiene lugar en las neuronas cerebrales, las memorias celulares de las que hablan los trasplantados de corazón parecen algo absurdo. Cuando es conocido que todas las células tienen una forma de memoria infoenergética y que el corazón también piensa, siente y recuerda, la llamada de las memorias del corazón de los donantes y las memorias celulares sistémicas se hacen posibles.

Bierce puede haberse mostrado más lúcido que satírico al referirse a una «forma misteriosa de materia segregada por el cerebro». Sin saberlo, ha estado describiendo la infoenergética contenida en los neuropéptidos y otras sustancias encontradas en el cerebro, que ahora también han sido descubiertas en todo el cuerpo. Sin embargo, Bierce se equivocaba al decir que el cerebro sólo dispone de sí mismo para conocerse. El cerebro también tiene al corazón para conformar su Mente cerebro-corazón-cuerpo y para ayudarle a recuperar un campo de memorias mucho más significativo y amplio. Si el cerebro puede olvidar que dispone de un corazón, e ignora su sistema de memoria energética para centrarse solamente en sí mismo, jamás llegaremos a tener una teoría de la memoria plenamente desarrollada que tome en cuenta la naturaleza compleja de la infoenergía propuesta por la cardiología energética[19].

## LAS TRES MEMORIAS MÁS UNA

A fin de diferenciar las «memorias celulares» del concepto de memoria propuesto por la psicología moderna, sería útil comprender la teoría de la memoria, comúnmente aceptada por la psicología occidental, que recibe el nombre de «Modelo Modal». Según este modelo, sólo existen tres sistemas de memoria.

---

[19] R. A. Baron, *Psychology,* segunda edición (Boston, Allyn y Bacon, 1992, p. 211).

Tal como proponen los psicólogos Richard Atkinson y Robert Shiffren, hay un tipo de memoria denominada «memoria sensorial»[20]. Esta forma de memoria sirve como sistema de almacenamiento temporal para la información básica que le es aportada por los cinco sentidos básicos. Por ejemplo, cuando alguien mueve una linterna eléctrica en una habitación oscura, percibimos trazos luminosos detrás de esa luz, a los que ellos denomina «iconos». Esta «memoria icónica» existe también para los sonidos, los olores y los sabores que quedan vinculados a esa memoria mucho después de que desaparezca la fuente física que los produce. De acuerdo con esa teoría, nuestros ojos, oídos y otros sentidos físicos poseen sus formas propias e individuales de limitada memoria sensorial. Sin embargo, como ya queda dicho, incluso nuestra memoria sensorial más básica es un proceso de conversión de moléculas materiales en «ondas» de energía que contienen información. Los pacientes trasplantados de corazón del tipo cardio insensibles que se muestran reticentes a considerar la posibilidad de memorias celulares, a menudo hablan de memorias de sus donantes en forma de vislumbres «icónicos», en asociaciones involuntarias y espontáneas con ellos.

La segunda forma de memoria es la memoria a corto plazo, o «STM». Se trata de un sistema que mantiene pequeñas cantidades de información durante breves periodos de tiempo, generalmente durante cuatro a siete segundos. Las investigaciones sobre la percepción humana del tiempo demuestran que lo que definimos conscientemente como el «momento presente» dura también de cuatro a siete segundos, o lo que los científicos denominan «un periodo cuanto»[21]. El tiempo de referencia del «periodo cuanto» es el que usamos generalmente para retener un número de teléfono que vamos a marcar seguidamente. El «periodo cuanto» parece estar limitado por la regla del «mágico número siete, más o menos dos»[22]. En otras palabras, nuestro STM está limitado a siete bits

---

[20] R. C. Atkinson y R. M. Shiffrin, «Human Memory», pp. 16-37.

[21] E. Poppel, «Oscillations as Possible Basis for the time Perception», en *The Study of Time: Proceedings of the First Conference on the International Society for the Study of Time*, Oberwolfach, West Germany, eds. J. T. Fraser, *et al.* (Nueva York, Springer-Verlag, 1969).

[22] Este límite numérico fue descrito en un informe clásico por el psicólogo George Miller, «The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits

cerebrales de información cada vez, por lo que no es casual que las compañías telefónicas restrinjan sus números básicos a siete dígitos, o que Blancanieves sólo tuviera que recordar los nombres de los siete enanitos. Los trasplantados de corazón menos cardio-sensibles suelen mencionar esos momentos cuánticos de asociación con sus donantes en forma de lo que ellos consideran imágenes inexplicables, ensoñaciones durante la vigilia y pensamientos y fantasías novedosas que con frecuencia les distraen durante unos momentos.

El tercer «modo» de memoria identificado por los psicólogos es la memoria a largo plazo, una memoria que puede mantener grandes cantidades de información durante periodos de tiempo prolongados. Tanto si se trata de que la llamada de las memorias del corazón del donante sea una simple memoria icónica que se mantiene un cierto tiempo (sensorial y perceptivamente), una asociación breve que se olvida tan pronto como dejemos de necesitar un número de teléfono (memorización simple) o una impresión mental duradera (recordar algo o alguien «de memoria»), puede ser debido, en parte, al tipo de sistema memorístico empleado.

## MEMORIAS DE BOMBILLA

Una categoría de memoria a largo plazo es la denominada «memoria bombilla», que se refiere a los acontecimientos más importantes de la vida que dejan una duradera «posimagen», o impresión mental. La mayoría de nosotros recuerda en dónde se encontraba en el momento en que sucedió un importante acontecimiento histórico. Debido a que las construcciones cerebrales tienden a la negatividad y al pesimismo, parece que tal disposición se hace especialmente verdadera cuando se trata de recordar acontecimientos traumáticos. Aunque esas memorias o recuerdos bombilla son fáciles de recuperar, no tienen por qué ser precisos[23].

---

on Our Capacity for Processing Information», *Psichological Review,* vol. 101, (1986), pp. 343-352.

[23] R. A. Brown y J. Kulik, «Flashbulb Memories», *Cognition,* vol. 5 (1977), pp. 73-99.

Cuando se les pidió a ciertas personas que recordasen sucesos trágicos como el asesinato del presidente John Kennedy, de Martin Luther King o la explosión espacial del *Challenger,* se demostró que los detalles que se mencionaron como sucedidos de forma paralela al hecho, como el de que un pájaro pasó volando a su lado cuando escucharon la noticia, estaban equivocados[24].

Otra dificultad que surge con la memoria a largo plazo es que en el mismo acto de intentar recordar un suceso (atormentando al propio «cerebro») puede deformar la percepción de su experiencia, tanto si sucedió como si no sucedió realmente[25]. Es posible que, al pedirle a un paciente que sintonice con las memorias celulares de su donante, cree una serie de memorias falsas. Aunque no siempre es posible hacerlo así, en el caso de mis pacientes trasplantados de corazón que recibieron las memorias celulares de sus donantes, los detalles que manifestaron pudieron ser confirmados por los propios familiares del donante.

Si bien la memoria a largo plazo de sucesos trágicos puede estar alterada y al intentar recordar algo se produzcan recuerdos falsos, este tipo de memoria puede ser también uno de los logros más impresionantes del ser humano. El autor George Marek cuenta el caso de un concertista de fagot que formaba parte de la orquesta que dirigía Arturo Toscanini y que, en cierta ocasión, se le acercó al maestro para decirle que la nota más baja de su fagot se había roto. Toscanini se quedó pensativo durante un momento y le dijo: «Está bien; en el concierto de esta noche no va a ser necesaria esa nota»[26]. El maestro era capaz de revisar mentalmente, en un momento, los miles de notas que componían las piezas que se iban a tocar en el programa. Parece también probable que los receptores de corazón cardiosensibles son capaces de recuerdos igualmente impresionantes.

---

[24] F. Heuer y D. Reisberg, «Vivid Memories of Emotional Events: The Accuracy of Remembered Minutiae», *Memory and Cognition,* vol. 18 (1990), pp. 496-506.

[25] H. L. Roediger y K. B. McDermontt, «Creating False Memories: Remembering Words Not Presented in Lists», *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition,* vol. 21 (1995), pp. 803-814.

[26] G. R. Marek, *Toscanini* (London, Vision Press, 1975).

Tan cruciales como son para la supervivencia diaria las memorias sensoriales y a corto plazo, y tan impresionante como puede ser en nuestra vida la memoria a largo plazo, la cardioenergética indica que existe una cuarta forma de memoria todavía más profunda que las tres anteriormente descritas, y que las supera a todas. Indica también que la memoria no está limitada a los dos sistemas corporales que la mayoría de los científicos están de acuerdo en reconocer que la poseen: el sistema nervioso y el inmunitario. Además de las memorias celulares del sistema nervioso y del inmunitario, que son memorias a corto y a largo plazo, la cardioenergética propone una memoria «espiritual» o infoenergética, hecha especialmente para almacenar los sucesos de la «quinta fuerza» o energía «L».

Ya ha leído usted que la cardiología energética contempla la energía y la información como procesos ubicuos en la naturaleza que están inseparablemente unidos a la existencia de todos los objetos, personas y sistemas[27]. Se dice que no sólo conservamos palabras, imágenes y sucesos en el cerebro, sino que también guardamos la información contenida en la energía de cada persona, lugar o cosa. Ésta es la esencia de nuestra memoria celular más profunda, las sensaciones y sentimientos de las personas y sucesos que ya no están presentes. Y la cardioenergética muestra cómo el corazón, debido a su papel central como nuestro cuerpo básico de energía «L», constituye también nuestro fabricante y recuperador básico de la memoria celular.

## EL ÁNGEL EN NUESTRO PECHO

Charles Siebert es un escritor médico que ha publicado, de forma sensible, precisa y científica, muchos artículos sobre distintos temas de salud. Cuando estaba preparando una historia sobre la experiencia vivida por una mujer trasplantada de corazón, que iba a

---

[27] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Energy Cardiology: A Dynamical Energy Systems Approach for Integrating Conventional and Alternative Medicine, *Advances*, vol. 12 (1996), pp. 4-24.

publicar en el *New York Times Magazine,* tuvo la oportunidad de asistir a la fiesta del Día de San Valentín que daban más de un centenar de enfermos trasplantados de corazón. Prácticamente todos los receptores hablaron de «recuerdos espirituales», o de haber sentido la energía de sus donantes. Siebert escribe: «Todas las personas con las que me entrevisté en la fiesta hablaban con el mismo tono reverente sobre el ángel que albergaban en el pecho, sobre ese regalo y esa responsabilidad que ahora tenían, y de las oraciones que le dirigían a esa otra persona que tenían en su interior. Era como si formaran parte de algún extraño y nuevo culto: el clan de los trasplantados»[28].

Nadie olvida que tiene el corazón de otra persona en su pecho, y Siebert reconoce que no importa la rudeza con que podamos contemplar al corazón como «un simple motor», pues cada uno de los trasplantados de corazón parecen «re-informarse a sí mismos con una significación espiritual mayor»[29]. Re-informarse a sí mismos con una significación espiritual mayor de nuestra existencia es una buena definición cardioenergética para la memoria celular.

A diferencia de los receptores de otro tipo de órganos, todos los trasplantados de corazón a los que entrevisté, ya fueran cardiosensibles o no y sin que importara el número de años pasados desde su operación, seguían hablando de alguna manera con sus nuevos corazones y manifestaban un cierto tipo de vinculación con sus donantes. Una de las pacientes mencionadas por Siebert, una enferma de cincuenta y tres años, decía de su donante, un año después del transplante: «Estuve hablando con ella la noche después de mi operación. Le dije: "Espero que no seas sonámbula".» El recuerdo de sus donantes se encuentra presente en todos los que reciben el más preciado de los regalos, y de su ejemplo y experiencia todos podemos aprender a recuperar nuestras propias formas de memoria celular de los muchos donantes energéticos que han tenido lugar en nuestras vidas.

---

[28] C. Siebert, «Carol Palumbo Waits for Her Heart», *New York Times Magazine,* 13 de abril de 1997, p. 41.

[29] *Ibíd.*

## OTRAS POSIBLES FUENTES DE NUESTRAS MEMORIAS CELULARES

La energía cardiaca «L» almacenada en las células corporales no es la única explicación posible del proceso que subyace en lo que denomino «memorias celulares». He aquí algunas otras explicaciones alternativas que tienen que ver con la forma en que la infoenergía puede ir de una persona a otra por medio de los transplantes de órganos.

*La teoría del «pequeño cerebro del corazón».* Recientes investigaciones hechas en el campo de la neurocardiología muestran que el corazón posee su propio sistema nervioso intrínseco. Se ha descubierto recientemente que las células «adrenérgicas cardiacas intrínsecas» (ICA) del corazón sintetizan y desprenden catecolaminas, un tipo de sustancias neuroquímicas tales como la dopamina y otras, que se cree que sólo existen en el cerebro. Quizá este tipo de sistema cardio-nervioso tenga que ver con la memoria celular.

*La teoría de los neuropéptidos.* Existen un serie de cadenas de aminoácidos denominados neuropéptidos que flotan por todo el cuerpo y llevan información uniéndose unos a otros allí en donde encuentran un «cierre», o receptor celular, que se acomode a su código. Cuando llave y cierre encajan, se abre la puerta para que se desprenda la infoenergía de nuestras emociones. Estos sesenta o más tipos de neuropéptidos conocidos estimulan una descarga de neuronas, creando un patrón infoenergético (una memoria). También se han hallado neuropéptidos en el corazón, lo cual podría explicar algunas formas de memorias celulares manifestadas por los receptores de trasplantes cardíacos[30].

*La teoría del campo magnético.* Las células del corazón poseen una propiedad magnética única y responden e interactúan con campos magnéticos. Puede existir una conexión electromagnética, hasta ahora desconocida, entre el cerebro y el corazón que se expresa en una forma de energía que contenga cierto nivel de memoria celular.

---

[30] J. L. Sweredlow, «Quiet Miracles of the Mind», *National Geographic,* vol. 187 (1995), pp. 2-41.

*Teoría electrofisiológica.* Las creativas investigaciones de roturación, tendentes a comprobar la potencia cardiaca y su papel en nuestra salud emocional, física y espiritual, se han venido llevando a cabo durante años en el Institute of HeartMath, de Boulder Creek, California. Los investigadores han utilizado un proceso denominado «análisis de la fuerza de densidad espectral», de la variabilidad del promedio cardiaco, que demuestra que la «regulación simpatovagal autonómica» —centrándose atenta y serenamente en el corazón— puede ayudar a relajar el corazón para que éste envíe una energía más equilibrada a todo el cuerpo, con lo que se consigue una mejor función inmunológica que puede proporcionar sensitividad y sistemacidad a las memorias energéticas almacenadas[31].

*Teoría del espíritu impreparado.* He entrevistado a cuatro «sanadores» que se calificaban a sí mismos de «médiums espirituales» o «canalizadores». Dicen ellos que la conexión energética que yo menciono existente entre el corazón del receptor y su donante se debe a la presencia del espíritu del donante que todavía no se ha ido a «otro plano» o «infinitud». Aseguran que es posible que, teniendo en cuenta que los corazones donados proceden de cuerpos jóvenes que han sufrido un terrible e inesperado fin de sus vidas físicas, sus espíritus todavía no se encuentran preparados para «moverse» y, por tanto, continúan expresándose a través del corazón de sus receptores.

*Teoría del corazón sorprendido.* Como una prolongación de la teoría del «espíritu impreparado», otros dos «médiums espirituales» a los que entrevisté me expusieron una nueva explicación de la memoria celular. Decían que, debido a lo imprevisto de la muerte de la mayoría de los donantes, el espíritu de éstos no se había percatado de que su cuerpo ya se encontraba sin vida. El corazón trasplantado seguía actuando como si se hallase en su cuerpo anterior, sin darse cuenta de que ya no existía ese cuerpo.

*Teoría de la resonancia mórfica.* El científico inglés Rupert Sheldrake no acepta las teorías de la «memoria celular» ni de la «energía

---

[31] Por ejemplo, ver R. McCraty, M. Atkinson y W. A. Tiller, «New Electrophysiological Correlates Associated with International Heart Focus», *Subtle Energies,* vol. 4 (1995), pp. 251-268.}

del corazón» como explicaciones de lo que los receptores recuerdan acerca de sus donantes. Dice que no ve la forma en que las células puedan «recordar» y, en su lugar, sugiere que el receptor está sintonizando con lo que él denomina «campos mórficos» o «campos organizados invisibles, no locales e infinitos», que nos conectan con todo y con todos de forma que todavía no conocemos. Es posible, pues, que un corazón nuevo y más sano permita al receptor que sintonice mejor con esos campos[32].

*Teoría de la reencarnación.* Durante una reunión de «sanadores psíquicos», hablé con tres de los presentes que me dijeron que mis ideas sobre la cardioenergética estaban equivocadas. Ellos creían que lo que yo había oído de mis pacientes cardiotrasplantados era una simple evidencia de que se había establecido alguna forma de conexión entre las almas de los vivos y de los muertos y que el receptor era el vehículo del alma viajera del donante que reaparecía en el receptor.

*Teoría del Hospital Grapevine.* Distintas enfermeras con las que hablé sobre cardioenergética me dijeron que lo que yo llamo «memoria celular» es realmente una manifestación del mensaje recogido por el receptor del donante a través de las conversaciones mantenidas por los distintos componentes del equipo médico que ha intervenido al receptor. Algunas enfermeras indicaron que esto podía producirse «telepáticamente» y sin que el paciente tuviera nada que ver con el equipo médico.

*Teoría psicométrica.* Durante mis reuniones con sanadores psíquicos se me dijo que los objetos físicos pueden absorber la energía de las personas que han estado cerca de ellos. Algunos «psíquicos» indicaron que el corazón del donante es un «objeto» que está imbuido de la energía psíquica del donante, mucho más de lo que lo puede estar una sortija o cualquier otro objeto que pudiera llevar la energía de su propietario. El biólogo Lyall Watson indica que estos elementos físicos con los que estamos en contacto íntimo pueden haber recibido nuestras impresiones emocionales y guardar nuestros pensamientos y sentimientos. Si las plantas y los objetos

---

[32] R. Sheldrake, *The Presence of the Past* (Nueva York, Random House, 1981).

inanimados pueden conservar nuestros pensamientos y sentimientos, es posible también que los órganos de nuestro cuerpo, que están mucho más íntimamente unidos a nosotros, puedan contener nuestras impresiones emocionales.

*Teoría de la bellota.* El autor James Hillman sugiere que una fuerza guiadora central se encuentra dentro de nosotros y que está formada por una imagen espiritual que nos lleva a nuestro destino. Es posible que el corazón trasplantado sea como una bellotita que plantada en un nuevo terreno emita su infoenergía en forma de una nueva llamada al alma del receptor.

*Teoría de la «Manifestación de la conciencia no local».* El médico Larry Dossey duda de que el corazón sea un tipo de «elemento receptor de carácter» que puesto en un nuevo cuerpo repita los mensajes, como si fuera un contestador telefónico automático. Al igual que muchos científicos que desean explorar las conexiones de una energía sutil y no local, se siente preocupado por la credibilidad y aceptación que para la ciencia moderna puedan tener los «sanadores energéticos» y otros practicantes de la medicina alternativa y complementaria, que hablan de «enviar» y «recibir» algún tipo de energía mística. Indica que al igual que todos nosotros, los donantes y receptores de corazón se hallan unidos no localmente por un tipo de conciencia y que la intensidad de la experiencia del trasplante puede magnificar y focalizar la realidad de la conexión no local[33].

*Teoría del «Recuerdo de umbral rebajado».* Algunos cirujanos de trasplante indican que las manifestaciones de conexión con sus donantes hechas por algunos de los receptores de trasplantes cardiacos son debidas a la fuerte medicación utilizada para reducir el rechazo. También es posible que estos medicamentos actúen como estimulantes psicotrópicos que reduzcan el umbral perceptivo del paciente, permitiéndole recordar una serie de cosas que, de otro modo, habrían olvidado, y que los receptores de trasplantes están recordando las memorizaciones de sus propias experiencias vitales.

Las explicaciones anteriores de la recuperación de la infoenergía almacenada en las memorias celulares por el corazón trasplantado

---

[33] L. Dossey, «What's Love Got to Do With It?» *Advances,* vol. 2 (1996), pp. 8-15.

del receptor (y por otros órganos en menor grado) no excluyen la hipótesis ofrecida por los doctores Linda Russek y Gary Schwartz sobre la Memoria Sistémica que, según indiqué, explica mucho mejor la naturaleza de las memorias celulares y la existencia de un código del corazón que ayuda a construirlas. Yo creo que cada una de las explicaciones antes mencionadas tienen su propio mérito y validez y que, como aquel ciego que tocaba un elefante, los que proponen cada una de ellas están en contacto con diversos aspectos del mismo fenómeno de energía sutil.

En lugar de seguir de forma exclusiva la forma de pensar del cerebro y tratar de determinar «cuál» de las explicaciones anteriores sobre la memoria celular es «correcta», si es que hay alguna, el camino del corazón consiste en considerar «cómo» todas ellas pueden interactuar para explicar el proceso por el que las células recuerdan quién y cómo somos. Al abrirnos a la posibilidad de que las células recuerden, y que esas memorias pueden estar profundamente registradas como un templete para nuestra alma, podremos comprender más sobre lo que a menudo llamamos «nuestro temperamento básico».

# Capítulo 6

# El corazón temperamental

*Decidme, dónde se inicia la fantasía, en el corazón o en la cabeza.*

SHAKESPEARE, *El mercader de Venecia,* acto 3, escena 2

## COMPARTIENDO EL MISMO CORAZÓN

EN MUY RARAS CIRCUNSTANCIAS, es posible que un receptor de trasplante de corazón pueda hablar con la persona de la que recibió el corazón. A través de un proceso conocido como trasplante en cadena, un paciente a quien le fallan los pulmones recibe una combinación de corazón y pulmones nuevos de alguien que ha fallecido, y dona su corazón sano a otra persona. (Debido a que el corazón y los pulmones funcionan como una unidad, para reducir las posibilidades de rechazo, el trasplante compuesto de corazón y pulmones es la solución que se prefiere para determinados pacientes.) Al haber conocido a dos hombres que habían tomado parte en este proceso, tuve la oportunidad de aprender mucho acerca del modo en que las memorias celulares y la energía «L» del corazón pueden jugar un papel importante en el temperamento básico, es decir, en nuestra disposición o estilo natural de interactuar con el mundo.

Hace dos años, mientras me hallaba impartiendo conferencias durante un encuentro internacional de receptores de órganos, conocí

a dos hombres que habían compartido el mismo corazón. Un hombre al que llamaré Jim había estado a punto de morir de una fibrosis quística, una enfermedad hereditaria poco común en la que las glándulas situadas en la cara interna de los conductos bronquiales del pulmón funcionan mal. A pesar de que los pulmones de un paciente de fibrosis quística pueden deteriorarse, su corazón suele permanecer fuerte, de modo que Jim recibió un corazón y unos pulmones saludables de un donante y donó, a su vez, su corazón sano a un hombre llamado Fred. Este último había sufrido una infección grave del músculo del corazón y fue rescatado de la muerte en el último momento gracias al corazón de Jim. Apoyándose en su conversación, me pareció que, al menos hasta cierto punto, Fred no sólo había recibido el corazón de Jim, sino también una gran parte de su personalidad.

Había leído acerca de un caso similar pocos meses antes, y me quedé sorprendido cuando tuve la oportunidad de encontrarme con Jim y su esposa Sandra, y con Fred y su esposa Karen, dos parejas que habían experimentado el impacto del trasplante en cadena de primera mano[1]. Teniendo en cuenta mis entrevistas anteriores con receptores de trasplantes cardiacos, no me sorprendí cuando Fred le refirió a Jim que las nuevas apetencias de alimentos que había experimentado después de haber recibido el corazón de éste habían persistido y que Jim aceptase que habían sido sus propias preferencias antes del trasplante. Me quedé perplejo, no obstante, cuando los dos hombres y sus respectivas esposas hablaron extensamente sobre un fenómeno mucho más importante y permanente relacionado con la posibilidad de la existencia de un código del corazón: el trasplante de temperamento.

[1] Todavía son raros los casos de trasplantes en cadena. Un suceso similar al que me he referido aquí lo describe el periodista Daniel Jeffreys en Londres, Inglaterra. Este periodista informó que un paciente de trasplante de corazón y otro de corazón y pulmón hicieron una carrera uno contra otro en las olimpiadas del trasplante, y que el receptor del pulmón y corazón perdió la carrera, siendo el ganador el otro hombre que ahora tenía el corazón del perdedor. Ambos hombres que habían compartido el mismo corazón conversaron acerca de sus nuevas preferencias alimenticias; el receptor del corazón afirmó que, en materia alimenticia, tenía los mismos gustos que los que había tenido antes su donante. Ver «Have These Transplant Patients the Donor's Character?» *London Daily Mail,* junio 4, 1996, p. 51.

Jim, Fred y sus esposas estuvieron de acuerdo que habían sucedido cambios significativos en la actitud de ambos hombres tras haber recibido los trasplantes. Como Fred tenía ahora el corazón de Jim, éste y su esposa podían confirmar que las nuevas tendencias de la personalidad de Fred parecían corresponder estrechamente con el temperamento anterior de Jim.

—Mi Fred ha tenido un trasplante de personalidad —decía su esposa, Karen.

Si bien es verdad que la rara y anecdótica naturaleza de este encuentro entre dos hombres que han vivido parte de sus vidas con el mismo corazón no constituye una evidencia concluyente de una transferencia de temperamento en términos de memoria celular, ello ofrece una evidencia adicional de la necesidad de una mayor comprensión del papel que juegan el corazón y las células más allá del mantenimiento de la vida.

## CORAZONES PALPITANTES DE ÍNDOLE CALIENTE Y FRÍA

—Fred ha sido siempre el hombre más despreocupado y tranquilo, poco impulsivo y relajado que haya conocido —decía Karen, la esposa de Fred—. No llegó a ser nunca como los demás hombres que conocimos en el hospital, que estaban esperando un trasplante, cuyo comportamiento de tipo A parecía haber dañado sus corazones. Pero diría que ahora Fred es una persona más emprendedora y agresiva, incluso de un marcado tipo A. Está todo el tiempo en movimiento y, aunque casi nunca lo hacía antes, pierde los estribos mucho más fácilmente. Diría que ha pasado de ser un cabeza fría a ser un cabeza caliente.

—Tal parece que tu esposo ha recibido el corazón caliente de Jim —dijo riendo Sandra, la esposa de Jim—. Incluso aunque tenía dificultad para respirar y se encontraba muy enfermo, Jim ha sido siempre como una máquina de aserrar que avanza cortando por la vida. Se las veía con cualquiera que se cruzara en su camino, conducía el coche como si fuese un arma y casi nunca tenía tiempo para nada excepto para trabajar. Ahora, apenas lo conozco ya. No

es que me queje. Es mucho más frío y calmado. Parece mucho más propenso a caer en depresiones en forma repentina y sin explicación. Lo mejor de todo es que me manda flores casi todos los meses. Solía decir que las flores eran un derroche de dinero, pero ahora creo que le gustan a él más que a mí. Al menos vosotros sabéis de dónde procede el corazón de Fred. A mí me gustaría mucho saber de quién es el corazón de Jim y me gustaría estrechar la mano de sus familiares.

—No deseo avergonzarte, Sandra —dijo Karen, con una voz que se había tornado repentinamente más baja—. Nadie lo creería, pero durante meses Fred estuvo pronunciando el nombre de Sandy mientras hacíamos el amor. Sentía deseos de matarlo. Me decía que yo oía cosas raras y todavía lo sigue negando, pero cuando se sentía realmente apasionado solía decir Sandy.

Con rubor en el rostro, Sandra se acercó al oído de Karen y le susurró:

—Jim me llama siempre Sandra, pero en la cama me llama Sandy.

En tanto Jim se ruborizaba y tomaba la mano de su esposa, Sandra agregó:

—De hecho, después del trasplante nunca pronuncia mi nombre, pero es mucho más romántico y mucho menos macho. Diría que ha donado un corazón tipo A y ha recibido una versión tipo B.

Se me terminó la cinta de grabar mientras continuaban los relatos de lo que parecía ser la evidencia de un trasplante de temperamento. Años después de aquel encuentro logré identificar a la donante del corazón de Jim y arreglé un encuentro con su familia. Como sabe ahora Sandra, su esposo Jim recibió el corazón de una joven de Nueva York. Su familia declaró que durante toda su vida se había mostrado inclinada a la depresión, era tímida y de hablar suave, había trabajado a tiempo parcial en una tienda de flores y se había quitado la vida desesperada ante un amor perdido.

Jim falleció el año pasado y, como les sucede a muchos receptores de trasplantes, Fred se muestra ahora muy renuente a hablar sobre sus sentimientos en relación con el corazón de Jim. Éste murió de una infección respiratoria sin enterarse de quién había sido su donante, y Sandra informó que Jim había seguido mostrán-

dose inclinado a lo que ella llamaba su «depresión trasplantada», hasta el día de su muerte. Karen, la esposa de Fred, manifestó que, incluso aunque éste evita casi cualquier comentario sobre su trasplante y se vuelve furioso cuando se le empuja a explorar sus sentimientos acerca de ese hecho, ella puede «percibir en Fred cada vez más el temperamento de Jim».

## UN ORIGEN DEL TEMPERAMENTO

Si la energía es información y la infoenergía es quién y cómo somos, es posible que, hasta cierto punto, la información contenida y transportada dentro de la energía del corazón constituya una parte importante de nuestro temperamento. Lo que solemos llamar «temperamento» pueden ser manifestaciones físicas de una constelación infoenergética de nuestras memorias celulares, una proyección del código del corazón expresada por el cerebro y el cuerpo.

¿Se puede trasplantar «aquello que somos», nuestro temperamento infoenergético codificado? ¿Qué cantidad de nuestra energía cardiaca es exclusivamente nuestra y desarrollada a través de nuestras experiencias vitales, y cuánta proviene de nuestros padres o se filtra en nuestro corazón energéticamente desde otros corazones afectando nuestro propio temperamento? ¿Qué clase de energía hace resonar un temperamento airado o amoroso en nuestro interior para luego proyectarse fuera de nosotros, y qué podemos aprender acerca de los orígenes de nuestro propio temperamento y personalidad a partir de las experiencias de los cardiosensibles que se ven confrontados con una infusión masiva de infoenergía? ¿Qué implicaciones tiene el temperamento para la salud, particularmente para el corazón?

## ALUBIAS DIFERENTES DENTRO DEL MISMO POTE

Los psicólogos definen el temperamento como las diferencias estables individuales en la calidad o intensidad de las reacciones

emocionales[2]. Uno de los estudios más concienzudos sobre el temperamento lo realizaron los psicólogos Arthur Thomas, Stella Chess y Harold Birch en 1970[3]. Siguieron el desarrollo de niños que contaban con edades comprendidas entre varias semanas y diez años. Utilizando la observación, entrevistas con padres y maestros, y mediante tests psicológicos, llegaron a la conclusión de que los niños muestran una individualidad en su temperamento desde sus primeras semanas de vida independientemente del trato que reciban de sus padres[4].

Pregunte a cualquiera de los padres de más de un hijo si sus niños dan muestras de poseer diferentes temperamentos y normalmente obtendrá una respuesta afirmativa. A pesar de lo que nos podamos esforzar por tratar de ser padres que ofrecen iguales oportunidades, los hijos de unos mismos padres seguirán comportándose en forma diferente. Parecen emitir una energía diferente, reaccionar más o menos intensamente a los estímulos, y mostrarse como «más fáciles» o «más difíciles» de tratar. Sin importar cuál sea su similitud en brillo intelectual y cuántas actitudes familiares y maneras comunes de hablar puedan compartir, también parecen manifestar su propia forma singular de estar en el mundo que sugiero constituye la representación pública de sus memorias celulares preformadas.

Una de mis pacientes, una madre de treinta y dos años, describió el impacto de las diferencias en temperamento entre gemelos. Ella decía: «Mis dos hijos parecen dos alubias dentro de un pote, pero creo que deben haber venido desde dos potes diferentes. Se llevan un año de edad y son totalmente diferentes en temperamento. Los hemos criado del mismo modo, pero simplemente parecen haber sido programados de forma distinta.»

---

[2] R. A. Baron, *Psychology, Secon Edition* (Needham Heights, Massachusetts, 1992), p. 307.

[3] A. Thomas, S. Chess, H. G. Birch, «The Origins of Personality», *Scientific American*, vol. 223 (1970): pp. 102-109.

[4] *Ibíd.*, p. 104.

## LOS COMPONENTES DEL TEMPERAMENTO

Las dimensiones del temperamento identificadas en el estudio de Thomas, Chess y Birch incluyeron lo que la mayoría de nosotros consideramos como los componentes clave de nuestra personalidad: el nivel general de actividad, la periodicidad de las funciones biológicas tales como el comer y el dormir, la facilidad y la comodidad en el trato con extraños, la tendencia a ser retraídos o tímidos, la adaptabilidad al cambio, el umbral de reactividad, la intensidad de ésta ante los estímulos, la calidad del carácter dominante, la capacidad de distraerse, la capacidad de atención y la persistencia[5].

De ese estudio surgieron tres tipos generales de temperamentos. A uno de los temperamentos se lo describió como de orientación hacia el «niño fácil», no muy distinto al que mostraba antes de su trasplante el calmado y tranquilo Fred. El temperamento del «niño fácil» constituía el 40 por 100 del grupo estudiado, e incluía características tales como un carácter agradable en general, espontaneidad, gran adaptabilidad, trato fácil con la gente y un patrón regular bien establecido en cuanto al dormir y comer.

Un segundo grupo identificado fue el de temperamento «niño difícil», no muy distinto al correspondiente al tipo A de Jim. Este grupo constituía cerca del 10 por 100 de la muestra y tendía hacia la agitación y el desagrado, a una gran reactividad ante nuevas situaciones y gentes, a reacciones emocionales intensas y rápidas y a una irregularidad en los hábitos en el dormir y comer.

Un tercer grupo de alrededor del 5 por 100 tenía el temperamento del «niño lento para calentarse» que tendía a ser más retraído, más lento para adaptarse al cambio y, con frecuencia, de mal carácter. El 35 por 100 restante era demasiado inconsistente en sus características como para ser ubicado en alguna de las categorías. Los investigadores Thomas, Chess y Birch hallaron que estas tres categorías de temperamento, que podríamos considerar también como de corazones blando, duro y triste, respectivamente, persistieron en la mayoría de los niños, sin importar el tipo de educación

[5] A. Thomas y S. Chess, *Temperament and Development* (Nueva York: Bruner y Mazell, 1977).

recibido de sus padres ni sus experiencias vitales. En consecuencia, el temperamento puede ser, en parte, un tipo de infoenergía codificada que el corazón hace circular dentro de la persona y que es almacenada dentro del sistema de memorias celulares desde el momento de la concepción.

## CUANDO A PADRES BUENOS LES NACEN HIJOS «MALOS»

Los gemelos idénticos pueden tomarse como un experimento natural en lo referente a comprender la posibilidad de las memorias celulares manifestadas como patrones de temperamento (personalidad) y la posibilidad de una conexión de energía sutil no localizada. Si dos gemelos idénticos criados por separado difieren en forma significativa en su comportamiento, en su psicología o físicamente, entonces la crianza y el comportamiento de los padres pasarían a ser más importantes que las memorias celulares heredadas. Si, por el contrario, los gemelos permanecen idénticos en comportamiento después de haber sido separados al nacer, existiría la evidencia de que el temperamento codificado y la conexión de energía «L» juegan un papel importante en quiénes y cómo somos.

Al final de los años 70 estaba formulando mis ideas y dirigiendo entrevistas en relación con el código del corazón y las memorias celulares. Estaba seguro de que no nacíamos conforme a la versión del filósofo John Locke de las «pizarras psicológicas en blanco». Estaba convencido de que, además de nuestros códigos bioquímico y genético, somos también manifestaciones de patrones de energía sutil «L» y estamos conectados a estos patrones, lo que nos ayuda a crear nuestro temperamento independientemente del modo en que somos criados.

Mi trabajo clínico revelaba no sólo que mis pacientes de trasplantes estaban experimentando varios grados de cambios de la personalidad, sino que muchos niños y adultos adoptados informaban de diversos niveles de recuerdos en relación con su madre biológica; que muchas familias adoptivas luchan con diferencias básicas temperamentales y energéticas entre ellas y sus hijos adoptados,

diferencias que, a pesar de sus bien intencionados e intensivos esfuerzos, parecen incapaces de resolver; que desde el momento en que el recién nacido asoma la cabeza por el canal, las madres perciben y expresan diferencias básicas en sus hijos, y que los mejores padres, los que trabajan más duramente y los que brindan el mayor cariño, con frecuencia pueden tener hijos con el carácter más desagradable, mientras que los padres más descuidados e infelices pueden verse bendecidos con el hijo más amoroso y cooperador. Estaba claro que lo que mis pacientes querían decirme no coincidía con el punto de vista tan ampliamente aceptado todavía de que es la interacción entre el moldear de los padres sobre el niño y la fuerte influencia del código genético lo que constituye el único determinante del desarrollo de la personalidad. Ya poseía un amplio entrenamiento previo sobre el crucial papel que juegan los genes y la influencia paterna sobre el desarrollo de la personalidad en los niños, particularmente el papel de la madre. No obstante, estaba aprendiendo que es sumamente probable que, además de nacer con un código de ADN que se refina en una medida comparativamente pequeña a través de la influencia paterna y las modificaciones del ambiente, también nacemos con un perfil infoenergético almacenado en las células. No importa lo que nuestros padres, la escuela o la sociedad hagan por nosotros, este cuadro se mantiene reforzado continuamente a través de nuestro corazón y en forma no localizada a través del espacio y del tiempo de corazón a corazón.

Cuando realizaba mis primeras entrevistas en relación con las memorias celulares, era jefe de la clínica psiquiátrica en el Departamento de Psiquiatría del Hospital Sinaí, en Detroit, y profesor asistente adjunto en el Departamento de Psiquiatría y Neurociencias de la Conducta en la Escuela de Medicina de la Universidad Wayne State. El presidente, los facultativos de la escuela de medicina, todo el personal de mi departamento y mi propio personal asistente, así como la mayoría de mis colegas, estaban entrenados en psicoanálisis y bioquímica. Todos se mostraban convencidos de que el código genético paterno, y, quizá lo que es más importante, la crianza llevada a cabo por los padres, era todo lo que influía en el desarrollo de la personalidad. Mis puntos de vista acerca del corazón pensante, de la energía «L» y de la memoria celular, se toparon

no solamente con un severo escepticismo, sino con ataques que con frecuencia llegaban a ser furiosos, y con una falta de voluntad en aceptar lo que ellos denominaban «un regreso a la fisiología medieval». Cuando hablé de las memorias celulares de los donantes, que parecían estar mencionadas en los informes de antiguos receptores de trasplantes, y de que su temperamento y personalidad parecían haberse alterado en correlación general con los de sus donantes, mis escasos informes iniciales fueron relegados al acostumbrado vertedero científico de hechos inexplicables: la casualidad. Estaba ya cansándome de los ataques, dudando de mis propias ideas, y considerando la conveniencia de seguir adelante aceptando la preponderancia tradicional de la crianza por encima de la naturaleza y de la posición científica de que los perfiles de energía sutil y memoria celular eran pura ciencia-ficción. Fue entonces cuando leí un artículo en la prestigiosa revista científica *Smithsonian* y otro artículo relacionado con el tema en la revista *Science,* igualmente prestigiosa, que hablaban sobre los «Gemelos Jim». Por medio de este artículo, me di cuenta de que no era la única persona que había descubierto esta clase de hallazgos y me sentí alentado a continuar con mi investigación.

## LECCIONES QUE APORTAN LOS «GEMELOS JIM»

En 1979, a la edad de 39 años, los gemelos idénticos Jim Springer y Jim Lewis se volvieron a encontrar después de haber permanecido separados desde su nacimiento y de haber vivido en hogares diferentes en Ohio[6]. He aquí algunas de las sorprendentes similitudes entre estos gemelos idénticos que ofrecen apoyo a la influencia y manifestación de las memorias celulares temperamentales y a la conexión energética no localizada[7].

---

[6] D. D. Jackson, «Reunion of Identical Twins, Raised Apart, Reveals Some Astonishing Similarities», *Smithsonian* (octubre 1980), pp. 48-56.

[7] Para la elaboración de los asuntos e implicaciones relativos a la conexión de conciencia no localizada, como la manifiestan los gemelos idénticos, ver Dossey, «Lessons from Twins: Of Nature, Nurture, and Consciousness», *Alternative Therapies,* vol. 3 (1997), pp. 8-15.

• Ambos gemelos habían recibido el nombre de James de sus familias adoptivas.

• Ambos se habían casado dos veces, la primera vez con mujeres de nombre Linda y la segunda vez con esposas llamadas Betty.

• Ambos habían puesto a uno de sus hijos el nombre de James Alan.

• Ambos habían tenido un perro al que habían puesto por nombre Toy.

• Ambos manifestaban su preferencia por cerveza de una misma marca, eran fumadores empedernidos de la misma marca de cigarrillos y conducían coches del mismo fabricante.

• Ambos tenían el pasatiempo de la carpintería, que practicaban en talleres similares instalados en sus respectivos sótanos, y en los que hacían objetos similares.

• A ambos les disgustaba el béisbol y dijeron ser aficionados a las carreras de coches de serie modificados.

• Ambos habían sido ayudantes del jefe de policía en sus respectivas comunidades.

• Ambos tenían el hábito de morderse mucho las uñas.

• Las esposas de ambos declararon que eran muy expresivos en su afecto y que constantemente les dejaban notas de amor por toda la casa.

• Habían votado en forma idéntica en las tres elecciones presidenciales anteriores.

• Ambos se habían ido de vacaciones varias veces a la misma zona de playa en la Florida.

• La presión sanguínea de ambos, su peso, el número de sus pulsaciones y hábitos de dormir eran casi idénticos.

• Ambos habían sufrido de hemorroides, habían subido de peso cinco kilos de más en la misma época de su vida, se habían sometido a una vasectomía, presentaban patrones idénticos de ondas cerebrales como reacción al estrés, y sufrían de tensión y dolores de cabeza y migrañas, que normalmente les comenzaban en la última hora de la tarde y los habían comenzado a sufrir a la edad de dieciocho años.

La lista que documenta la semejanza de los Jim no se agota todavía, pero fue un hallazgo reflejado en las revistas que no recibió mucha atención, lo que me fascinó al máximo. Si bien las pruebas médicas no pudieron confirmarlo, cada uno de los Jim sintió que, aproximadamente al mismo tiempo en su vida, había tenido un ataque al corazón. Afirmaron haber sentido algo extraño y molesto que les había incomodado en relación con su corazón. La cardioenergética sugiere que sus corazones, como lo hizo el mío durante el cáncer que padecí, pueden haberles «dolido» para advertirles de algo.

Aun cuando los Jim mostraron gran similitud en los componentes más importantes del temperamento, existe mucho todavía que no podemos comprender y que representa un nexo muy singular y permanente que se manifiesta entre gemelos idénticos criados por separado. La existencia de un vínculo más allá de las energías mensurables conocidas ha quedado desde hace tiempo reflejado en lo concerniente a las conexiones aparentemente mágicas entre gemelos que se relatan en los mitos[8]. No obstante, la lección que le aportan los gemelos a la cardioenergética es que si los Jim podían permanecer conectados energéticamente de una forma tan profunda, a pesar de su separación, cualquiera de nosotros puede ser capaz de volverse más consciente del potencial que tenemos para una conexión que esté más allá del tiempo y el espacio. Los gemelos idénticos, al igual que los receptores de trasplantes de corazón cardiosensibles, pueden ofrecer la evidencia de una conexión energética que cualquiera de nosotros es capaz de experimentar si logra aprender a obtener información del código del corazón. Mientras que pocos de nosotros podemos presumir del fuerte impulso que otorga el haber tenido el mismo corazón maternal capaz de crear memorias celulares vinculantes, puede que todos seamos receptores y donantes de trasplantes de energía «L» a través del intercambio constante de la infoenergía sutil. Todos podemos ser, hasta cierto punto todavía no determinado, gemelos infoenergéticos ligados unos a otros de corazón a corazón por la misma energía no localizada que fluía entre los Gemelos Jim.

---

[8] Para un estudio sobre los mitos relacionados con los gemelos en casi todas las culturas, ver H. Teich, «Sun and Moon», *Parabola*, vol. 19 (1994), pp. 55-58.

Existe otra lección derivada de los estudios de gemelos idénticos criados aparte que tiene significado para la cardioenergética. Los investigadores de los gemelos saben ahora que los gemelos idénticos criados por separado son más idénticos que los gemelos criados juntos[9]. Libres de la lucha por diferenciarse y crear una identidad individual única, que experimentan muchos gemelos idénticos criados juntos, el lazo infoenergético que existe entre los gemelos idénticos puede quedar libre de actuar por sí mismo cuando el cerebro no permanece enfocado incesantemente sobre el «yo».

## SIGNOS DE UN BAÑO DE ENERGÍA PRENATAL

La cardiología energética afirma que un feto en desarrollo permanece literalmente bañado en la energía cardiaca generada por el corazón de la madre. Si la energía del corazón puede viajar en forma no localizada entre corazones, la influencia cardioenergética procedente del padre y de otras personas cercanas a la madre puede contribuir también, aunque en menor grado, al perfil del temperamento que se establece muy tempranamente en el desarrollo del niño[10].

Los médicos suelen considerar la energía registrada por el electrocardiograma de la madre como un agregado que distrae y que debe ser puesto de lado en el estudio del niño en desarrollo. La cardiología energética sugiere que este «agregado» puede ser, por el contrario, un hecho de la vida que revela un compartir simbiótico de energía cardiaca y un intercambio infoenergético entre madre e hijo que contribuye en gran manera a la infoenergía neonatal que se convertirá en el temperamento del niño. De hecho, toda criatura nace con un «adulto interior» que vive dentro de ella durante toda su existencia.

---

[9] C. Holden, «Identical Twins Reared Apart», *Science*, vol. 207 (1980), pp. 1323-1328.

[10] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Energy Cardiology: A Dynamical Energy System Approach for Integrating Conventional and Alternative Medicine», *Advances*, vol. 12 (1996), p. 9.

## PSICOLOGÍA DE CORAZÓN ABIERTO

La enfermera y sanadora Julie Motz, del Centro Médico Columbia, ha ayudado a cientos de pacientes de corazón durante la cirugía y rehabilitación. Ella confirma las especulaciones de la cardiología energética en relación con la posibilidad de huellas temperamentales impresas dentro del corazón y transmitidas al niño. Informa esta persona que ha trabajando con muchos pacientes que parecían portar la energía del corazón de sus madres dentro de sus propios corazones[11]. También especula que, si existe una distorsión o limitación de la energía del corazón de la madre, particularmente en forma de pena o tristeza, esta distorsión puede debilitar el corazón del feto y puede manifestarse posteriormente en forma de dolencia cardiaca. Afirma que algunos de sus pacientes informan haber sentido el peso del corazón de la madre dentro del suyo propio.

Motz emplea una técnica comúnmente utilizada en la terapia de movimiento para comprobar la hipótesis de la cardioenergética acerca de que el corazón puede comunicarse con otros corazones y que las huellas cardiacas ejercen una influencia duradera en nuestras vidas. Suele pedirles a los pacientes de corazón que muevan uno de sus brazos como si el movimiento fuera energizado y se originara en sus propios corazones. Luego les pide a los pacientes que traten de sentir la energía almacenada en sus células por el corazón de la madre o del padre y que muevan los brazos desde esa orientación. Motz informa que: «Lo que es tan sorprendente acerca de este ejercicio es que el movimiento que representa el propio corazón de los pacientes cardiacos», el cual ella afirma que es rígido y restringido, «corresponde invariablemente a la limitación propia del corazón de uno de sus padres, que puede sufrir de una enfermedad cardiaca»[12].

He encontrado los mismos resultados generales, al igual que Motz, en mi propio trabajo con pacientes de corazón en los hospitales Sinaí y Beaumont, en Detroit, Michigan. Preguntaba a mis pacientes que estaban esperando para someterse a una operación quirúrgica de corazón abierto si les gustaría probar un poco de psi-

[11] J. Motz, «What Energy "Knows"», *Advances*, vol. 12 (1996), p. 34.
[12] *Ibíd.*

cología de corazón abierto y tratar de «sintonizarse» con su propio código del corazón, tratando al mismo tiempo de sentirlo y de dibujar una imagen de él. La mayoría de los pacientes lo hacían con facilidad, y solían dibujar lo que aparecía como corazones de aspecto sólido, aunque borrosos y distorsionados pintados de color negro o marrón. Cuando les pedía que dibujaran el corazón de alguno de sus padres, invariablemente uno de los corazones se parecía casi exactamente al suyo. Parece existir cierta asociación de corazón a corazón que se mantiene entre el hijo y los padres.

En mi trabajo con pacientes de corazón no he tenido nunca ningún paciente que no fuera capaz de decirme cómo «sentía» en su vida presente el corazón de sus padres. Aunque no siempre podían utilizar la palabra «energía» o seguir los trazos de su temperamento directamente hasta el corazón, afirmaban que sentían que una parte de su temperamento era el resultado directo del temperamento de su madre.

## EL HIJO COMO MADRE PARA LA MUJER

Cuando pido a familiares relacionados biológicamente que dibujen un «retrato del corazón» en el que queden incluidos todos los corazones de los que forman el hogar, todos los corazones aparecen en general de igual tamaño, color y forma. Cuando les pido a familias formadas por algún padrastro o madrastra que dibujen un «cardiorretrato», los corazones aparecen más diferentes que semejantes en cuanto a forma y color, y los niños dibujan su propio corazón con un mayor parecido al de su padre o madre biológicos. El corazón que dibujan los niños adoptados aparece con frecuencia muy diferente de los corazones que dibuja el resto de la familia. Si bien estos hallazgos pueden ser atribuidos a la dinámica emocional general dentro de las familias, es también posible que intervenga alguna relación de corazón a corazón.

El corazón del feto influye también en el corazón de la madre y, en menor grado, en el del padre. La posibilidad de que la energía «L» se irradie desde el embrión puede ayudar a explicar la creación de un sistema de diálogo energético y de una retroalimentación de

información que contribuya a la creación no sólo del temperamento del niño, sino de cambios en el temperamento de la madre, del padre y de toda la familia cuando un corazón nuevo surge en medio de unos corazones viejos.

## LECCIONES PARA LA FAMILIA SEGÚN LOS DIAPASONES

Todo corazón nuevo que se agrega a una familia trae consigo su propia contribución singular al diálogo infoenergético del sistema familiar. Cuando dos diapasones resuenan al unísono, las vibraciones de cada uno se convierten en parte de la memoria del otro. Cada diapasón expresa entonces la memoria de su interacción con el otro en su vibración siguiente, y cuando se agrega un tercer diapasón, la construcción de la memoria vibratoria se convierte en algo más complejo y desemboca en lo que los pioneros de la cardiología energética, doctores Schwartz y Russek, llaman un sistema dinámico de memoria. Cuando el corazón, que puede ser considerado como el diapasón del cuerpo, resuena y envía su energía «L» para resonar con los corazones de todos los miembros de la familia, el sistema familiar está siendo recreado energéticamente en forma constante, como influenciado por el singular «tono temperamental» al que contribuyen cada uno de los corazones.

Si una persona constituye un sistema de infoenergía compuesto por 75 billones de células vibrando según la coordinación del corazón, una familia de cuatro personas serán 300 billones de células y cuatro corazones resonando todos con la energía inmensa que hace que una familia sea «nuclear». Al igual que los miembros individuales de la familia, todas las familias poseen su propio temperamento colectivo singular que está formado por una totalidad infoenergética que es mucho más que la suma de sus partes celulares. La cardioenergética considera que la intensidad del amor, y algunas veces del odio, dentro de las familias se deriva menos del carácter de un miembro familiar que de un sistema de energía resonante que está siendo creado constantemente por todos los miembros. La persona más «atormentada» de la familia puede ser la más «cardiosensible», el

«diapasón» más alerta dentro de los diapasones familiares, y quizá deba considerársela como un sensor instructivo de energía «L» para la calidad y naturaleza del compuesto de energía familiar.

La palabra «temperamento» se deriva del verbo latino «tempare», que significa mezclar. La cardioenergética sugiere que nuestro temperamento es una mezcla infoenergética de información reunida y transmitida dentro y entre todos nosotros para recrear constantemente el sistema familiar universal. Debido a que la energía sutil intervenida por el corazón es no localizada e infinita, cada uno de nosotros es una fuerza dentro de una fuerza, que contribuye con su energía a un campo cuántico energético sin límites. Sintonizarse con la energía de nuestro corazón y comprender sus orígenes, naturaleza e impacto es una forma de armonizar con la familia cósmica compuesta por todas las personas, lugares y cosas.

## EL DESCUBRIMIENTO DE LOS CARDIOTEMPERAMENTOS

Galeno, el brillante médico del siglo II, hablaba de los antiguos «temperamentos» griegos y romanos llamados humores: el amarillo biliar, el negro biliar, el sanguíneo y el flemático, y del modo en que se relacionaban con las cuatro sustancias fundamentales en el mundo: fuego, aire, tierra y agua. Afirmaba que la persona saludable se caracterizaba por un equilibrio de las energías caliente y fría, y seca y húmeda. El psicólogo de Harvard Jerome Kagan, en su fascinante obra *La Profecía de Galeno,* resume la investigación sobre el temperamento, señalando que Galeno no estuvo muy alejado de lo que es el poder del temperamento para influir en nuestra vida, trabajo y amor a lo largo de nuestras existencia[13].

Kagan sugiere que una mejor comprensión sobre el temperamento, además de otros asuntos más populares como la matrogénica (crianza materna), nos puede llevar a ser más condescendientes con la energía que sentimos surgir de quienes nos rodean y nos puede ayudar a todos a realizar que somos, por nuestra propia natu-

[13] J. Kagan, *Galen's Prophecy* (Nueva York, HarperCollins, 1994).

raleza, seres temperamentales. Descifrar nuestro código del corazón sobre el temperamento no es una forma de poner etiquetas o censurar, sino de ser capaces de comprender quiénes somos, quiénes estamos llegando a ser constantemente, quiénes podemos ser como creadores y creaciones de sistemas energéticos. Somos todos infoenergéticamente codependientes dentro de la «disfunción» caótica natural de los sistemas creadores de memorias celulares en evolución.

Debido a que la cardioenergética afirma que el temperamento es una manifestación de la energía codificada en nuestro interior y de la información transportada dentro de nosotros por esa energía y almacenada dentro de nuestras células, es importante comprender el modo en que el corazón puede contribuir a moldear esta infoenergía, convirtiéndola en una persona total. Por ejemplo, la investigación señala que existe una relación entre unas pulsaciones lentas y un comportamiento antisocial, que los psicópatas alcanzan menor número de pulsaciones al reaccionar, en comparación con los individuos saludables, y que puede existir cosas tales como corazones tibios y frescos, e incluso calientes y fríos, en términos de la energía interna y emitida desde el corazón[14].

## CORAZONES INHIBIDOS Y DESINHIBIDOS

El trabajo de Kagan con niños sugiere dos grupos temperamentales que reflejan las diferencias en la fisiología heredada, la estructura cerebral y la disposición general que se relaciona con lo que he referido como la calidad de la energía sutil «L» del código del corazón. Kagan llamó a estos dos grupos los de temperamento inhibido y desinhibido. Asocia las diferencias entre estos dos grupos primariamente a las diferencias en la estructura cerebral y la neuroquímica, y su orientación está basada en el punto de vista de la biociencia

[14] K. A. Matthews, *et al.*, «Are Cardiovascular Responses to Behavioral Stressors a Stable Individual Difference Variable in Childhood?», *Psychophysiology*, vol. 24 (1987), pp. 464-473. Ver también J. R. Turner, «Individual Difference in Heart Rate Response During Behavioral Challenge», *Psychophysiology*, vol. 26 (1989), pp. 497-505.

sobre el cerebro y en una perspectiva neuroquímica, antes que sobre otros aspectos del corazón infoenergético. Él escribe: «Si las diferencias heredadas en la función cerebral contribuyen a los tipos temperamentales, existen dos lugares donde buscar las variaciones: la anatomía y la fisiología»[15]. La cardioenergética va más allá de la sustancia del cuerpo, llegando a la energía y la información que lo crea. Si el carácter central del corazón es nuestro punto de partida, entonces vemos que las varias diferencias entre los temperamentos inhibido y desinhibido son manifestaciones de la infoenergía que se irradia y se almacena en cada célula en un perfil temperamental en forma de un temperamento más «abierto» (o lo que se puede considerar «de corazón blando») o un temperamento más «cerrado» (o «de corazón duro»).

Kagan estudió más de seiscientos niños de cuatro meses de edad con el objeto de determinar las diferencias en el temperamento. Encontró que cerca de uno de cada cinco niños reaccionó al estímulo con una actividad motora altamente vigorosa y con angustia. Estos niños terminan siendo más inhibidos cuando se hacen mayores. Parecen poseer un hipercorazón muy sensible, «suave», más fácilmente «penetrable», altamente reactivo a los estímulos externos. Cerca de dos de cada cinco de los niños estudiados por Kagan mostraron una reacción al estímulo de tipo relajado, con mínima angustia, esto es, poseían lo que puede ser considerado como un tipo de hipocorazón más endurecido, que es menos reactivo al ambiente y crecían siendo menos inhibidos que el otro grupo (por lo tanto, «desinhibidos»). La cardioenergética sugiere que éstos son dos códigos de corazón notoriamente diferentes y que constituyen expresiones de memorias celulares establecidas tempranamente, lo mismo que en los gemelos Jim, que llevamos dentro de nosotros para siempre sin importar dónde nos hallemos.

Si la salud no es solamente un equilibrio físico, sino un equilibrio energético, entonces un corazón sano puede ser el que no es ni demasiado «hipo», o duro (desinhibido), ni demasiado «hiper», o blando (inhibido). Kagan encontró las siguientes diferencias entre los dos grupos:

---

[15] J. Kagan, *Galen's Prophecy*, p. 50.

• Los niños de corazón blando (inhibidos) tendían a ser más tímidos, más tranquilos y más renuentes a iniciar comentarios espontáneos con personas que no conocían.

• Los niños de corazón blando sonreían menos que los de corazón duro (desinhibidos), particularmente con personas desconocidas. Parecían mostrarse más vulnerables psicológicamente, más reservados y menos «endurecidos» para tomar riesgos sociales.

• A los niños de corazón blando les llevaba mucho más tiempo relajarse después de un estrés, y les llevaba más tiempo ajustarse a una nueva situación. Lo mismo que los niños hiperactivos, sus corazones no se calmaban fácilmente y las cosas pequeñas parecían molestarles más y durante más tiempo que al grupo de los de corazón duro (desinhibidos).

• Los niños de corazón blando, cuando llegaban a adultos, se enfadaban más fácilmente y sufrían de una memoria deficiente y se distraían después de sentirse con estrés. Los niños de corazón más duro llegaban a adultos con una mayor capacidad de encajar los golpes de la vida.

• Los niños de corazón blando, al convertirse en jóvenes adultos, se sentían mucho menos cómodos al tomar riesgos, y era más probable que se sintieran heridos emocionalmente cuando el tomar riesgos los conducía a consecuencias negativas. En cierta forma, parecían saber que poseían un corazón energéticamente hipersensible y, como si trataran de no despertar a un monstruo durmiente, se mostraban renuentes a hacer cualquier cosa que le pudiera despertar.

• Los niños de corazón blando tenían muchas más fobias y temores que los de corazón más duro. Desde una perspectiva cardioenergética, sus «células más blandas» parecían temblar y estremecerse más fácilmente por los acontecimientos externos que las «células más sólidas» de los poseedores de un hipocorazón.

• Los niños de corazón blando se volvían adultos que experimentaban mayores aceleraciones de corazón cuando estaban bajo estrés que sus opuestos de corazón duro. Parecía como si los de hipercorazón (inhibidos) fueran más renuentes a «poner su corazón a correr» que los de hipocorazón, cuyos corazones eran más difícilmente «movidos». Los adultos de corazón blando, en cierta manera,

sentían que su corazón hipersensible podía quedar roto más fácilmente que los corazones de sus semejantes de tipo más duro y menos inhibido.

• Los niños de corazón blando experimentan dilataciones de pupila más rápidas y mayores cuando están bajo estrés (lo que indica un umbral inferior de agitación de su sistema nervioso simpatovagal). Basado en la hipótesis de un código de corazón, parecen disponer de un umbral inferior para el temor y ser más sensibles, reactivos y delicados emocionalmente que los del grupo de corazón duro y desinhibido.

• Casi siempre vigilantes y en alerta defensiva para desencadenar la agitación de su corazón hiperreactivo, el grupo de los blandos de corazón (inhibidos), como si estuviesen en un estado crónico de rigidez, experimentaban más tensión muscular que los del grupo de corazón duro (desinhibidos).

• El grupo de los de corazón blando (inhibidos) tendían a aparecer físicamente «más blandos» y más frágiles que su contrapartida más «ruda». Tendían hacia un cuerpo de tipo más frágil, ectomórfico y delgado, y era más probable que tuviesen ojos azules y un rostro estrecho y más alargado. Los más duros de corazón, el grupo de desinhibidos, tendían a parecer un poco más rudos en términos de trato social y tenían un tipo de cuerpo más musculoso, mesomórfico, ojos oscuros o marrones, y un rostro más redondeado y relleno.

El perfil de los de corazón blando, inhibido, es similar al de los de «reacción de corazón irritable» identificado por algunos psicólogos cardiacos[16]. Utilizando un examen clínico registrado en cinta, los cardiólogos Meyer Friedman y sus asociados examinaron lo que ellos denominan PCTA o «patrón de comportamiento tipo A»[17]. Ellos notaron la misma apariencia del rostro tensa y enjuta de las personas pertenecientes al grupo de personas inhibidas y con hipo-

[16] R.S. Eliot y D. Breo, *Is It Worth Dying For?* (Toronto y Nueva York, Bantam, 1984).

[17] M. Friedman, N. Fleisschmann y V. A. Price, «Diagnosis of Type A Behavior Pattern», en *Heart and Mind,* eds. R. Allan y S. Scheidt (Washington, D.C., American Psychological Association 1996), pp. 179-195.

corazón, descrito más adelante, y detectaron tensión facial, hiperreactividad a los estímulos, urgencia de tiempo, una rápida aceleración de las pulsaciones y la misma tensión muscular identificada en los niños inhibidos de Kagan. Esto sugiere una correlación entre la «blandura de corazón» codificada y una vulnerabilidad celular ante varias formas de enfermedad cardiaca. Un estudio posterior de esta relación, bajo la cardioenergética puede revelar que los de corazón más duro también poseen su particular vulnerabilidad celular propia ante diversas enfermedades.

## ENCONTRANDO EL «ADULTO INTERIOR»

Sigmund Freud consideró al subconsciente como nuestro singular y oscuro almacén particular de impulsos sexuales reprimidos. La cardioenergética propone que, debido a que mucho de lo que somos y de cómo somos está precodificado desde el corazón de nuestra madre y de otras personas, nuestro inconsciente es, en realidad, nuestro conjunto de memorias celulares que constituyen aspectos de nuestra vida todavía no vividos; una sinfonía celular interna escrita, aunque todavía no completamente ejecutada, o quizá el código del corazón todavía no descifrado por completo. Nuestro cardioinconsciente puede estar constituido por las memorias celulares que se manifiestan como nuestro código de corazón «blando o duro», más obvio para otros que para nosotros mismos. Si esto es verdad, nuestra salud y bienestar general pueden depender de que nos sintonicemos con nuestro perfil de temperamento, incluyendo el lado oscuro de quienes somos. Será necesario que aprendamos a escuchar y a leer el espectro total de la energía de nuestro corazón, aprendiendo a enfocarnos en él y a sentirlo, a valorarlo con instrumentos como el cuestionario H*E*A*R*T que presentamos en el capítulo cuatro, a determinar si tendemos a ser de corazón frío o cálido, y a desarrollar una conexión más lúcida con la energía almacenada en el corazón de los que nos rodean. Se requerirá que, a medida que consideremos nuestro inconsciente adulto interior y su vida todavía no vivida, nos preguntemos: «¿Cuándo me voy a librar de ti?»

## LA SOMBRA DE LA ENERGÍA DE LA IRA

Nuestro adulto interior, compuesto de nuestras memorias celulares codificadas, posee tanto energía de ira como energía de amor. La mayor parte de la energía de ira es enviada al corazón por un cerebro egoísta que está motivado primariamente por cuatro factores: la lucha, la huida, el alimento y la fornicación. Si negamos el lado oscuro de nuestra energía «L», nos influirá sin que nos demos cuenta, haciendo que perdamos el control, que reaccionemos airadamente y que veamos el mundo con hostilidad y cinismo. Si existe energía de ira almacenada dentro de nuestro corazón, que ha dejado allí otro corazón o corazones, o nuestro cerebro o el de otros, puede fluir dentro de nosotros, causando estragos en nuestro corazón y en los corazones de los que nos rodean.

A menos que seamos capaces de darnos cuenta de ella, que la confesemos y comprendamos sus orígenes, la energía del lado oscuro puede destruir nuestra vida, arrojando una sombra sobre la forma en que trabajamos y amamos, forma que otros pueden apreciar y sentir más fácilmente que nosotros mismos[18]. Sobre la base de lo que hemos aprendido acerca del cardiotemperamento, puede ser inteligente considerar la posibilidad de que el corazón atrae lo que él secretamente alberga y, cuando nos quejamos de nuestra vida, nos quejamos de quiénes y de cómo somos en realidad en nuestro corazón.

## PLAQUETAS COMO BALAS

La energía de la ira causa perturbaciones del corazón. Le obliga a acelerar el pulso, incrementando el riesgo de daño de la cubierta interna de nuestras arterias. La sangre que envía en torrentes un corazón agitado dispara plaquetas en forma de balas a través de nuestras arterias, arañando y marcando sus paredes y creando huecos donde se depositan sustancias bloqueadoras de los vasos. La

---

[18] R. Williams y V. Williams, *Anger Kills* (Nueva York, HarperPerennial, 1993).

energía de la ira del lado oscuro, originada en un cerebro combativo y cínico, causa un incremento en las hormonas del estrés para prepararnos para la lucha por lo que el cerebro considera su propio territorio. Estas hormonas pueden obligar a las células de grasa de nuestro cuerpo que liberen grasa en la sangre incrementando la obstrucción de nuestras arterias y, de hecho, privando a la alianza letal entre el cerebro y su cuerpo de la sabiduría mediadora de un corazón más sereno y menos combativo. El exceso de hormonas del estrés, cuyo origen es la energía de la ira, causa que las plaquetas se vuelvan mucho más viscosas y que se aglutinen y se oculten defensivamente en las irregularidades causadas por la alta presión de la sangre. Cuando las plaquetas se agrupan, tienden a crear aún más sustancias obstructivas.

La energía del «lado oscuro» está relacionada con los elementos que caracterizan un corazón frío y hostil: la ira, la beligerancia y el cinismo. Quizá el corazón que presenta una tendencia menos reactiva, por su relativo entumecimiento, puede requerir como estímulo para iniciar su respuesta una energía emocional más intensa que la que necesita un corazón más reactivo. La información contenida en la energía oscura es, más bien, un código de conflicto y competencia que de simpatía y acercamiento. A partir de mi trabajo con pacientes en mi clínica, conjuntamente con el trabajo de otros investigadores[19], hemos establecido una fórmula para predecir la generación de la energía del lado oscuro de la ira:

H (HOSTILIDAD) = P (EL PENSAMIENTO) x S (EL SENTIMIENTO) x A (LA ACCIÓN)

Planteándolo de otro modo, la fórmula de la hostilidad comienza con un pensamiento o cognición cínicos de parte del cerebro, que se caracteriza por su creciente pesimismo, disgusto e incesante escepticismo respecto a los motivos de otras personas, acompañado por el punto de vista egoísta del cerebro sobre lo que percibe como «justicia». Este factor se multiplica por el estado

---

[19] R. Williams, *The Trusting Heart: Great News About Type A Behavior* (Nueva York, Times Books, 1989).

emocional de la ira, caracterizado por los niveles más bajos y primitivos de supervivencia, que le avisan al cuerpo de que algo está violando su territorio, o de que se están aprovechando o le están robando su tiempo precioso. La ira cínica se multiplica por el comportamiento agresivo a medida que el cuerpo se enzarza en una guerra con el mundo, y en un comportamiento de amenazas verbales o físicas, o en verdaderos asaltos, contra cualquier persona o cosa a la que el cerebro perciba como amenaza para su supervivencia, tanto si esas amenazas son reales como si no.

## PONIENDO CARA DE ENFADO

Ciertas investigaciones en psicología cardiaca indican que el corazón puede ser la causa de que se manifieste un rostro enfadado[20]. Si alguna vez ha observado frente a frente la cara de una persona que está muy furiosa, o incluso a punto de enfadarse, probablemente habrá notado ese aspecto universal de disgusto, agitación y repugnancia que puede hacer que su propio corazón se acelere también. Esta misma cara de enfado la encontramos en cada una de las culturas estudiadas, y es uno de los signos más obvios del pacto letal entre un cerebro altamente reactivo y el cuerpo al que está preparando para el ataque. He aquí algunas de las características de un corazón que está exponiendo la ira que siente ante su rostro.

- Usted puede observar el lado oscuro de la energía «L» en la cara de una persona cuando lo blanco de los ojos que rodea al iris se dilata por la acción de los pequeños músculos que rodean al ojo. Esto se debe a la tensión y al estrés de la ira. Es como si el cerebro estuviese sorprendido ante la arrogancia de otro cerebro que tratara de irrumpir en su territorio.
- Puede observar los músculos abultados que rodean la mandíbula superior cerca de las orejas, como si el cerebro estuviera preparando al cuerpo para morder a lo que considera como enemigo.

---

[20] M. Friedman, *et al.*, «Diagnosis of Type A Behavior Pattern».

• Puede notar la dilatación de las aletas de la nariz mientras el cerebro, abordado emocionalmente, se afana por obtener más oxígeno para utilizarlo en la lucha.

• Puede percibir unas mejillas abultadas en la parte anterior de las orejas y una barbilla sobresaliente.

• Puede observar diminutas gotas de sudor, en especial sobre el labio superior, a medida que el cerebro calienta su cuerpo.

• Puede que observe unos labios delgados que adoptan un aspecto apretado y rígido, diseñado por el cerebro como camuflaje de la ira. Si observa con el corazón, podrá sentir que esta sonrisa cínica es una reliquia de una alegría no realizada, una aproximación a una sonrisa de felicidad en forma de seudofelicidad que oculta una profunda y oscura energía diseñada por el cerebro para engañar a sus adversarios haciéndoles percibir una falsa sensación de tranquilidad.

• Podrá observar una decoloración o tonalidad oscura de color marrón amarillento alrededor de los párpados superior e inferior de una persona crónicamente furiosa. Esto se debe a depósitos de melanina que reflejan un estado crónico de tensión en alerta, impidiendo el metabolismo normal de esta sustancia.

• Puede apreciar unas arrugas profundas y delgadas que aparecen en el rostro de una persona crónicamente airada, como una pintura de guerra de carácter indeleble, que son más notorias en el lado izquierdo de la boca. Estas arrugas las causa la expresión crónica de disgusto del cerebro. Esta «marca de disgusto» es causada por el lado derecho del cerebro, el lado emocional, que acciona unos pequeños músculos del lado izquierdo de la cara, produciendo una mueca de frustración. Las personas más sensibles de corazón pueden percibir más fácilmente la energía negativa expresada en la apariencia de disgusto descrita anteriormente.

La psicología cardiaca ha podido descubrir que la energía de lado oscuro incontrolada e inconfesada que se despliega en un rostro airado causa un detrimento significativo en la salud del corazón mismo. Los efectos devastadores de la carencia de una energía de amor «más liviana», han sido documentados por el car-

diólogo James Lynch[21]. Este doctor describe la reacción del corazón ante la carencia de una relación amable y cariñosa. Otro cardiólogo, Dean Ornish, ha demostrado que los cambios significativos en el estilo de vida, incluyendo una interacción menos airada y hostil con otras personas, pueden llegar a invertir el avance de una enfermedad del corazón y a desobstruir las arterias sin necesidad de cirugía. Se puede leer en sus escritos lo siguiente: «Estoy cada vez más convencido de que las enfermedades del corazón constituyen una metáfora al igual que una enfermedad anatómica. En poesía, arte y literatura se presenta al corazón como el órgano más afectado por las emociones, y creo que hay algo de verdad en esto»[22].

El psicólogo, doctor Beverly Rubik, director del Centro para las Ciencias de Avanzada (Frontier Sciences), en la Universidad de Temple, escribe: «En la curación está implicado otro tipo de energía aún más sutil que el electromagnetismo aunque no haya podido ser identificado todavía»[23]. Si nos proponemos curarnos a nosotros mismos, a nuestras familias y al planeta, tendremos que tomar en cuenta no sólo un enfoque más racional ante la energía del lado oscuro, sino que también tendremos que estar más conscientes de que cada uno de nosotros lleva dentro una predisposición cardiaca hacia uno de los lados de la vida, el claro o el oscuro. Estar atentos a esta predisposición puede sernos útil para manifestar más suavemente nuestra ira ante nosotros mismos y ante nuestros seres queridos, en lugar de someternos a su expresión urgente por parte del cerebro, o a la supresión de la misma en forma defensiva y poco realista, pues ambos enfoques hacen peligrar nuestra salud y la de los seres que nos rodean.

---

[21] J. J. Lynch, *The Broken Heart: The Medical Consequences of a Broken Heart* (Nueva York, Basic Books, 1979).

[22] S. R. Bard. «Healing the Heart: An Interview with Dean Ornish, M.D.», *Noetic Sciences Review*, vol. 20 (1991), pp. 5-13.

[23] B. Rubik, «Energy Medicine and the Unifying Concept of Information», *Alternative Therapies*, vol. 1 (1995), p. 35.

## PALABRAS DE AMOR

Los cofundadores del campo de la cardiología energética, doctores Linda Russek y Gary Schwartz, han establecido que las palabras amables y positivas que utilizan los estudiantes de medicina para describir a sus propios padres pueden ser una prueba de la existencia de un corazón con fuerte tendencia al amor, y que tales descripciones pueden constituir el anuncio de una vida más duradera y saludable[24]. También han hecho referencia a otras investigaciones sobre los mecanismos energéticos que pueden influir en el modo en que el amor y el cariño paternales contribuyen a la salud y a la enfermedad a lo largo de la vida.

En mi trabajo con pacientes cardiacos, utilizo un test denominado «Prueba de la huella de la energía paterna» —Parental Energy Imprint Test (PEIT)—, que comprende un cuestionario de doce preguntas sobre la naturaleza de la energía paterna que, aparentemente, está influyendo todavía en sus vidas. He reunido las respuestas completas de 490 pacientes (363 hombres y 127 mujeres).

Con el fin de analizar los resultados de este test, hice que unos estudiantes, que ignoraban mi trabajo en cardioenergética y los conceptos que estaba evaluando, calificaran las respuestas consistentes en una única palabra, como palabras de «energía buena o mala». (Como podrán notar, la respuesta «NO» a las preguntas 8 y 12 era automáticamente considerada palabra de energía «mala»). Tan sólo 29 (menos del 6 por 100) de los pacientes cardiacos respondieron 6 o más palabras paternas de «energía buena», mientras que 223 (casi el 46 por 100) de estas personas, que presentaban diferentes grados de dolencias cardiacas, tenían todas las respuestas con palabras de «energía mala». Como «grupo de control» informal, hice que realizaran el test los 90 estudiantes universitarios colegas míos (con edades entre 18 y 23 años) que participaron en la calificación de los tests mencionados. Entre estos estudiantes, que probablemente poseían un corazón más saludable, 47 (más del 52 por 100) tuvieron más de 6 pala-

[24] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Narrative Descriptions of Parental Love and Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-Up of the Harvard Mastery of Stress Study», *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 55-62.

bras de «energía mala» con relación a sus padres y 11 (el 12 por 100) tuvieron todas las palabras de «energía buena». Se hace manifiesto que las semillas del descontento filial germinan muy rápidamente y que mis estudiantes pueden ser pacientes de corazón en etapa de entrenamiento. Seguidamente se incluye una copia del test.

## Test de la huella de la energía paternal

1. ¿Qué palabra describe mejor sus *sentimientos acerca de su madre mientras usted estaba creciendo*?
2. ¿Qué palabra describe mejor *lo que cree que su madre sentía mientras usted estaba creciendo*?
3. ¿Qué palabra describe mejor *sus sentimientos acerca de su padre mientras usted estaba creciendo*?
4. ¿Qué palabra describe mejor *lo que cree que su padre sentía mientras usted estaba creciendo*?
5. ¿Qué palabra describe mejor *lo que usted percibía que su padre sentía por su madre mientras usted estaba creciendo*?
6. ¿Qué palabra describe mejor *lo que usted percibía que su madre sentía por su padre mientras usted estaba creciendo*?
7. ¿Qué palabra describe mejor *el aspecto emocional del matrimonio de sus padres mientras usted estaba creciendo*?
8. Si tuviera que contestar sí o no, ¿diría usted que, *como niño, se sintió desposeído. (Que no recibió de sus padres lo esencial de la vida)*?
9. Si tuviera que contestar sí o no, ¿diría usted que *se sintió explotado (que alguno de sus padres le pidió que madurara demasiado rápidamente o que hiciera demasiado para un niño, debido a los propios problemas de ellos)*?
10. Si tuviera que contestar sí o no, ¿diría usted que, *como niño, se sintió desatendido (falto de suficiente atención), mientras estaba creciendo.*

11. Si tuviera que contestar sí o no, ¿diría usted que, *como niño, abusaron de usted (verbal o físicamente) mientras estaba creciendo*?
12. Si tuviera que contestar sí o no, ¿desearía usted *ser considerado por sus propios hijos lo mismo que usted considera ahora a sus padres*?

El anterior test de energía paternal es un reflejo del código energético impreso en su corazón por su padres, tanto al comienzo de su vida como durante las incesantes codificaciones energéticas que se produjeron durante su etapa de crecimiento.

## EL VALOR DE UNA PEQUEÑA DESGRACIA

No intento dar a entender que el lado oscuro de nuestra cardioenergía no sea fundamental para nuestra esencia como personas. El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi sostiene que el lado oscuro es crucial para nuestra superviviencia[25]. Afirma que si no hubiéramos poseído una conciencia clara de la realidad de los aspectos negativos en el cosmos, no hubiéramos estado nunca preparados para enfrentamos con ellos.

Los científicos son también conscientes de lo que denominan «Teoría del proceso oponente» (Oponent Process Theory). Por encima del nivel neuronal de la retina misma poseemos seis clases de células en los ojos que desempeñan un papel en la percepción del color. Estas células se activan en equipo, reaccionando ante diferentes energías cromáticas en el día y en la noche. La teoría del proceso oponente dice que, debido a la interacción celular, aparecen imágenes posteriores positivas y negativas[26]. Cuando concluye el estímulo a uno de estos integrantes de un equipo de opuestos, el

---

[25] M. Csikszentmihalyi, *The Evolving Self* (Nueva York, HarperCollins, 1993).

[26] D. Jameson y L. Hurvic, «Essay Concerning Color Constancy», *Annual Review of Psychology*, vol. 40 (1989), pp. 55-73.

otro se activa automáticamente, produciéndose así una imagen posterior. Ésta es una de las razones por las que uno a veces ve imágenes posteriores verdes después de mirar un objeto rojo. Cada vez que uno mira algún objeto, no sólo absorbe la energía de ese objeto sino también su imagen posterior.

La teoría del proceso oponente también se relaciona con nuestra energía emocional. Sin excepción, si transcurre suficiente tiempo, al júbilo le seguirá siempre una imagen posterior afectiva de decaimiento de ánimo, y a éste le seguirá siempre una imagen posterior emocional de júbilo. Esta garantía de repercusión emocional les parecerá algo malo a los optimistas poco realistas y algo bueno para los pesimistas crónicos.

La teoría del proceso oponente parece ser uno de los hallazgos psicológicos más ignorados, aunque constituya uno de los más importantes descubrimientos respecto a nuestros sentimientos sobre la vida[27]. Contiene dos suposiciones centrales que se relacionan con la cardioenergética:

Primera, las reacciones emocionales ante un estímulo serán seguidas automáticamente por una reacción opuesta u «oponente».

Segunda, exposiciones repetidas a un estímulo emocional pueden causar que la reacción inicial se debilite y que se fortalezca el proceso opuesto. Innato en nuestra naturaleza, entonces, existe un sistema compensatorio de protección que asegura que, sin importar cuán inferiores lleguemos a sentirnos, nos sentiremos también igualmente superiores, y que cuanto más permanezcamos sintiéndonos inferiores o superiores, menos intensamente lo percibiremos.

El flujo y reflujo de la energía sutil interior puede buscar, igualmente, un equilibrio natural, compensatorio y sosegado entre la luz y la oscuridad, las partes altas y bajas, y la naturaleza dura y blanda de nuestra infoenergía. La misma estructura física del corazón representa un sistema natural de procesos oponentes que ilustra el equilibrio esencial de la vida. Lo mismo que el cerebro posee los

---

[27] R. L. Solomon, «The Opponent Process in Acquired Motivation», en *The Psychological Mechanisms of Motivation*, ed. D. W. Pfaff (Nueva York, Springer-Verlag, 1982).

hemisferios izquierdo y derecho, que difieren en cuanto a su orientación hacia la vida, el corazón posee sus dos hemisferios. Se vio en el capítulo tres que el corazón consta de dos bombas, una al lado de la otra, cada una con su propia aurícula o cámara recolectora superior y su ventrículo o cámara impulsora inferior. El ventrículo izquierdo tiene que enviar la sangre mucho más lejos que el derecho, en consecuencia, su contracción tiene que ser más potente. El ventrículo derecho tan sólo tiene que enviar sangre a los pulmones, situados a corta distancia, de modo que su contracción es menos intensa. Al igual que el hemisferio izquierdo del cerebro tiende a ser más «dura y fríamente lógico», y el derecho más «suavemente emocional», y ambos lados de nuestra naturaleza deben operar en equilibrio para que podamos mantener una buena salud física y emocional, de la misma forma las energías «dura y blanda» del corazón se integran en un sistema equilibrado de energía de proceso oponente. Desentrañar el código del corazón implica estar conscientes de la importancia y del impacto de los temperamentos «sistólico» y «diastólico».

Si nos permitimos volvernos demasiado duros o blandos de corazón, podemos terminar rompiendo el equilibrio de nuestra propia vida y de la de los que nos rodean. Los investigadores sobre la energía cardiológica del Instituto HeartMath, en California, han estudiado los diversos patrones cardiacos. Están buscando representaciones matemáticas en los diversos ritmos y patrones del corazón que atraviesa variados estados psicológicos. Por medio de su tecnología avanzada, son capaces de interpretar los trazados que se obtienen en los electrocardiogramas para interpretar signos de cómo el corazón se encara emocionalmente con su mundo. Se refieren al estado de coherencia y equilibrio cardiacos que pueden medir con sus equipos como un estado de «paz amplificada»[28].

---

[28] W. Tiller, R McCraty y M. Atkinson, «Cardiac Coherence: A New, Noninvasive Measure of Autonomic Nervous System Order», *Altenative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 52-65.

## ENERGÍA PEGAJOSA

El lector vio en el capítulo dos que una de las características de la energía «L» o sutil, es que es «pegajosa» o de una naturaleza permanentemente adhesiva. Las reglas del cosmos enseñan que una vez que dos sistemas llegan a hacer contacto energético, quedan para siempre conectados a través de la memoria celular infinita de su conexión. Nuestro cardiotemperamento es una manifestación de estas memorias y la prueba de que las experiencias con nuestros padres y con otras personas cercanas permanecen dentro de nosotros. A menos que optemos por creer que nosotros los humanos somos la única parte del cosmos que no sigue sus reglas, también nosotros estamos «ligados» con toda persona y toda cosa que nos haya sucedido alguna vez, y los demás están ligados con nuestra energía. No tenemos elección; somos criaturas temperamentales.

¿Cómo describen la naturaleza de su corazón quienes lo conocen bien a usted? ¿Diría usted que es de corazón «caliente» o «frío»? ¿Cómo dirían ellos que es su temperamento, en general, cuando juega, ama y trabaja? ¿Cómo dirían ellos que les afecta su temperamento? ¿Cómo parece afectar a su corazón el temperamento de los demás? ¿Cómo y en qué medida difiere su cardiotemperamento de la persona a quien usted más ama? ¿Cómo han influido las diferencias temperamentales en sus vidas amorosa, de trabajo y de familia? Estar familiarizado con el código del corazón puede ser de utilidad para estar más consciente de su impacto social, psicológico y espiritual sobre aquellos con quienes se relaciona de corazón a corazón.

# Segunda parte

## Los milagros del corazón y las conexiones amorosas

*¡Qué vida tan maravillosa he tenido!*
*Sólo hubiese querido haberme dado cuenta de ello antes.*

COLETTE

Capítulo 7

# Estableciendo contacto con su corazón

*El verdadero viaje de descubrimiento consiste no en buscar nuevas tierras, sino en ver nuevos ojos.*

MARCEL PROUST

## ¿LA CABEZA O EL CORAZÓN?

SI AQUELLOS QUE LO CONOCEN MEJOR se viesen obligados a elegir, ¿dirían que usted es una persona «de cabeza» o «de corazón» ¿Lo describirían como una persona que toma decisiones casi exclusivamente basadas en una consideración racional y analítica de los aspectos relevantes, o como alguien que tiende a ser más bien intuitivo e instintivo? Mientras que la calidad y duración de nuestra vida requiere que aprendamos a utilizar constructivamente el potencial del cerebro para que resplandezca la lógica, también podemos aprender a compartir una vida más saludable, menos estresante y más amorosa, explorando el código del corazón y dándonos cuenta de que, más allá de la metáfora, el corazón puede poseer su forma singular de pensar y de sentir que no es menos importante que el modo en que el cerebro se enfrenta al mundo.

Ya hemos dicho que el cerebro, en ausencia del control de su corazón, puede entrar en una alianza letal con su cuerpo. Al reali-

zar el imperativo de autoprogreso y autosupervivencia que le marca su evolución, puede dejar de lado esa necesidad espiritual de estar consciente de una clase de información más sutil. Nos referimos a esa información que expresa la razón y las necesidades internas del alma para manifestarse en forma física. Este capítulo estudia algunas formas posibles de volverse más cardiosensibles y de ayudar al cerebro a estar más consciente de que dispone de un colaborador que piensa en forma diferente a él y que, con su ayuda, puede volverse más creativo, conectado y sereno en su supervisión de las actividades del cuerpo a lo largo del vivir cotidiano.

## LECCIONES APRENDIDAS DE LOS CARDIOSENSIBLES

He estado utilizando el término «cardiosensible» para denominar a un porcentaje relativamente pequeño de personas de una muestra de setenta y tres de mis pacientes que recibieron un trasplante de corazón y que parecen tener la capacidad de conectarse con la energía sutil «L» o infoenergía vital. Esta energía puede ser el código que el corazón utiliza en su forma singular de pensar y sentir. Aun cuando la casi totalidad de esos pacientes declararon sentir algún tipo de asociación con la energía de su donante, alrededor del 10 por 100 resultaron ser particularmente cardiosensibles. A pesar de que este grupo constituyen las «superestrellas» entre los cardiosensibles, todos los pacientes que entrevisté presentaban alguna evidencia de cambios personales singulares relacionados con su nuevo corazón. Además del grupo mencionado, el lector hallará relatos de pacientes de otros investigadores y clínicos, y de receptores de trasplantes que también parecen estar sintonizados en forma singular con su nuevo corazón. A estas personas las he conocido durante mis numerosas conferencias sobre temas relacionados con la energía «L» y con las memorias celulares. En el capítulo cuatro hemos presentado algunas de las características de todas estas personas cardiosensibles.

Durante estas investigaciones pude notar que no sólo estos pacientes tan singulares, sino que algunos de los miembros de sus propias familias o de las de sus donantes también parecían mostrar

algún grado de cardiosensibilidad. Igualmente observé que estas personas parecían presentar algunas de las características de los perceptores y operadores del programa PEAR en lo que se refiere a su sensibilidad a las sutiles aunque significativas equivalencias entre la energía y la información a las que denomino código del corazón[1]. Este programa se basa en los datos de unas pruebas experimentales masivas llevadas a cabo en la Universidad de Princeton, que constan de más de tres mil millones de bits de información. Sobre la base de estos informes, comenzaba a surgir una lista preliminar de algunos de los indicadores de la existencia de cardiosensibilidad.

Para facilitar el estudio de este fenómeno y del proceso de realizar contacto informativo con el corazón, compilé los hallazgos preliminares sobre la energía «L», el corazón sensible y las memorias celulares con el fin de diseñar un test que pudiera servir como punto inicial para estudios posteriores. Con la ayuda de muchos de mis pacientes de trasplante cardiaco y de las personas que ellos y otros identificaron como del tipo «más del corazón que de la cabeza», diseñé el Inventario de Sensibilidad Cardiaca (ISC). De ningún modo representa esto una medida directa de la energía «L» ni del grado de alguna habilidad especial. Se trata de un intento preliminar para comenzar a comprender más acerca de la naturaleza de quienes parecen estar muy versados en el lenguaje de su corazón. He utilizado el ISC con pacientes, enfermeras, residentes y otros profesionales de la salud como punto inicial de las discusiones sobre las posibles formas en las que el corazón pueda transportar, como mínimo, tanta información espiritual como nutrición bioquímica.

Presento aquí una copia del Inventario de Sensibilidad Cardiaca. Cada una de las cincuenta partidas de que consta la tomé de mis entrevistas con los cardiosensibles, y parece reflejar los diversos grados y modos en que algunos de los componentes estaban asociados con la cardiosensibilidad. Cada partida está redactada con las palabras utilizadas por los que respondieron la encuesta, ya que son indicativas de aspectos que, según ellos, valía la pena estudiar. Ninguna respuesta implica que sea la correcta o que sea mejor. Repito,

---

[1] R.G. Jahn, «Information, Consciousness, and Health», *Altenative Therapies,* vol. 2 (1996), pp. 32-38.

una vez más, que, con el único propósito de establecer la discusión, he utilizado un sistema muy rudimentario de puntuación.

## El Inventario de Sensibilidad Cardiaca (ISC)

Doctor Paul Pearsall, Ho'ala Hou, Inc., 1997

Utilice la escala siguiente para responder las preguntas del cuestionario. Seleccione en la escala el número positivo o negativo que más certeramente represente su apreciación respecto a cada pregunta.

Casi nunca —La mitad del tiempo— Casi siempre

-5 -4 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

— 1. Creo que puedo influir sobre lo que les suceda a personas y objetos conforme a cómo y a lo que piense de ellos.

— 2. Creo que los objetos mecánicos pueden estar «de mal humor» y le hablo amable y suavemente a mi ordenador y a otras máquinas para tratar de hacer que trabajen mejor conmigo.

— 3. Poseo un poderoso «sexto sentido» y me siento como si fuese «psíquico».

— 4. Puedo adivinar lo que otra persona va a decir antes de que lo haga.

— 5. Soy muy sugestionable, «me dejo llevar» fácilmente y es probable que pueda ser hipnotizado con facilidad.

— 6. La gente diría que tiendo a tener lo que la sociedad normalmente percibe como un fuerte «lado femenino».

— 7. Me dejo llevar por lo que siento, y no por «los hechos».

— 8. Creo que la gente y los objetos emiten «vibraciones», o energía invisible.

— 9. Poseo y confío en mi buen sentido intuitivo.
— 10. Río frecuentemente y con facilidad.
— 11. Lloro fácilmente en privado o en público.
— 12. Soy un «soñador» que pasa intencionalmente mucho tiempo «sin encarar la realidad».
— 13. Nunca soy competitivo y prefiero «jugar» antes que «ganar».
— 14. La gente diría que soy una persona «muy necesitada».
— 15. Utilizo la palabra «nosotros» mucho más que la palabra «yo».
— 16. Me interesa, leo y disfruto hablando de cosas espirituales y de los aspectos de la vida que no se pueden ver o tocar.
— 17. Las personas que me conocen bien dirían que parezco un poco misterioso y muy diferente de la mayoría de las personas que conocen.
— 18. Incluso ante cosas sencillas sin importancia, parece que no puedo decidirme.
— 19. Estoy absolutamente seguro de que tiene que haber vida en otros planetas.
— 20. Creo que no existe tal cosa como «casualidad» y que todo sucede por una razón predestinada que no podemos comprender.
— 21. Me gusta tocar, sostener y abrazar.
— 22. Cuando comienza la música, soy el primero que se pone a bailar.
— 23. Soy muy bueno en manualidades y disfruto con cosas como la pintura, la carpintería y la escultura.
— 24. Creo que se puede confiar en las personas y que no todas pretenden obtener ventaja de uno.
— 25. Puedo ver y sentir la energía que fluye entre las personas y las cosas.
— 26. Puedo adivinar lo que alguien a quien aprecio está haciendo o sintiendo, y el lugar exacto en que se encuentra, aun cuando no esté conmigo.

— 27. Creo en el amor a primera vista.
— 28. Me distraigo muy fácilmente.
— 29. Me encanta cantar o tararear música clásica.
— 30. La gente dice que soy muy inocente e ingenuo.
— 31. Prefiero escribir a mano más que a máquina o en el ordenador, y escribo cosas tales como poesía, canciones o cartas todas las semanas.
— 32. Me enfado muy fácilmente.
— 33. Tengo retrospecciones y, a veces, caigo en trance.
— 34. La gente diría que estoy cambiando de opinión continuamente.
— 35. Atraigo instantáneamente a los animales de cualquier clase.
— 36. Los niños me aman.
— 37. Tengo una buena mano para las plantas y las flores.
— 38. Hablo a mis plantas para ayudarlas a crecer.
— 39. Tengo sueños intensos, detallados y largos.
— 40. Me encanta compartir e interpretar mis sueños.
— 41. Poseo una memoria perfecta, no sólo sobre mi vida, sino sobre la vida de otros.
— 42. La gente diría que sé escuchar muy bien.
— 43. Los que me conocen bien dirían que no soy nada inclinado a mandar y que sigo a otros fácilmente.
— 44. Tengo una gran cantidad de recuerdos tristes y siempre me acompañan.
— 45. A veces me siento deprimido sin ninguna razón aparente.
— 46. Percibo instantáneamente la «sensación» que hay en un cuarto o en una casa.
— 47. Mis sentidos del gusto, olfato y oído son muy agudos y precisos.
— 48. Creo en alguna forma de reencarnación.
— 49. Creo en el poder de la oración.
— 50. Hablo en voz alta a alguien que haya fallecido.

***Interpretación de su puntuación en el test***

— 1. Sume el valor total de su puntuación «+» sobre «0».

— 2. Sume el valor total de su puntuación «-» debajo de «0».

TOTAL DE PUNTOS «+» MENOS TOTAL DE PUNTOS «-» = ______PUNTOS ISC

Sobre la base de mis entrevistas y la investigación presentada en la Primera parte de esta obra, parece que las personas con una puntuación ISC por encima de 0, pero mayor de 100 resultaron ser también las que parecían más «cardiosensibles». Tendían a no inclinarse de forma significativa hacia los llamados «fenómenos psíquicos», mientras se mantenían abiertos y permisivos, de forma realista, en su disposición para encarar tales posibilidades como la conexión con la energía, las memorias celulares y un código del corazón. Sus relatos sobre la conexión energética tendían a ser refrendados por los propios miembros de su familia y, en el caso de mis pacientes receptores de un trasplante cardiaco, corroborados por los miembros de la familia del donante.

Las personas con puntuación superior a 100 mostraron mayor inclinación a informar sobre variaciones de lo que ellos decían ser conexiones o experiencias «psíquicas» o energéticas muy fuertes. Y en el caso de receptores de trasplantes, inmediatamente después de haber recibido el corazón nuevo, informaron sobre experiencias de más difícil comprobación. A diferencia de los del grupo de 0 a 100, los del grupo de más de 100 hablaban abierta y fácilmente de sus experiencias y, con frecuencia, las atribuían a una nueva filosofía de la vida que habían construido o adoptado tras las mencionadas experiencias. No se pudieron notar cambios análogos en las teorías sobre la vida filosófica o psicológica en los integrantes del grupo de 0 a 100.

Las personas cuya puntuación rondaba el lado negativo tendían a rechazar cualquier posibilidad de existencia de la energía «L» y, con frecuencia, expresaban ira contra los que informaban sobre las conexiones energéticas. Como era de esperar, en mis entrevistas

percibí que cuanto más negativa era la puntuación, mayor era la ira, el rechazo y la burla ante la posibilidad de una energía «vital».

Basado en lo que he aprendido de los cardiosensibles, parece ser que existe un proceso que desarrolla cierto nivel ampliado de conciencia de la información que proviene, en el caso de un trasplante de órganos, de la energía trasplantada con las células nuevas, y en el caso de cualquier persona, quizá en forma menos profunda pero no menos significativa, de todas las personas, lugares y cosas. Este proceso puede denominarse «cardiocontemplación», y tranquiliza al cerebro y calma al corazón en forma suficiente como para volverse más alerta a las señales que puedan proceder de este órgano.

## CARDIOCONTEMPLACIÓN

La palabra contemplación se deriva del griego «tempo», que significa algo que está delimitado, tal como una temporada, un periodo o el tiempo. La palabra latina «templum» también viene del griego «tempo», y se refería a un lugar donde se acude a observar augurios. Cuando los griegos o los romanos se hallaban dentro de sus «templum», observaban, evaluaban y consideraban juntos. «Con» significa juntos o con otros, de modo que cardiocontemplación significa evaluar con el corazón nuestra conexión y el significado de nuestro mundo[2]. En este caso, es un proceso menos mental que espiritual. La cardiocontemplación es hallarse en un estado que le permite a uno ser más capaz de extraer información sobre el alma a partir de la energía procedente del corazón. Significa ser más sensibles ante la energía sutil de la vida y experimentarla como un «nosotros» y no como un «yo». Parece que es un modo de «ser» más que un modo de hacer algo, y, como sucedía con los operadores de PEAR, de permanecer en disposición de que ocurra la conexión con la energía sutil, en lugar de tratar fervientemente de que las cosas sucedan.

---

[2] Este concepto se describe en J. T. Fraser, *Time: The Familiar Stranger* (Redmond, Washington, Tempus Books of Microsoft Press, 1987).

Un niño de ocho años que había recibido un corazón describió la naturaleza de la cardiosensibilidad y de la cardiocontemplación como un «caer en», en lugar de un «alcanzar».

—Puedo sentir al otro niño dentro de mí —dijo el niño en cuestión—. No me pasaba eso al principio, pero cuando mi inmunidad quedó restablecida y finalmente me volvieron a dejar jugar con Pierre (el perro de raza poodle francés, de la familia), comencé a llamarlo King. No sé por qué. Puede que el nombre de mi donante haya sido King. De cualquier forma, ahora puedo sentir al otro niño dentro de mí. Es como cuando uno no sabe que se ha golpeado la rodilla y más tarde, al sentarse a ver televisión o algo así, se descubre la herida y comienza a sentirla y ya no se puede olvidar más de ella. Incluso cuando se va curando o se cae la costra, la pierna recuerda siempre dónde tenía la herida.

## UNA VENTANA AL INCONSCIENTE COLECTIVO

La cardiocontemplación la podemos considerar como una de las formas de conectarse con lo que algunos psicólogos, especialmente Carl Jung, denominaron el inconsciente colectivo. En cierto nivel energético sutil, la información reunida por todos los que han existido antes que nosotros puede estar todavía representada, no en un lugar determinado, sino en el sistema de memoria de cada célula de nuestro propio cuerpo. Estar dispuestos a encontrarse menos cerebralmente vigilantes y más alertas a la infoenergía sutil que resuena con cada latido del corazón puede ser similar a sintonizar una radio con la estación que contiene nuestro programa de memoria celular colectiva.

La cardiocontemplación puede ser un proceso que nos permite hacer contacto con nuestra alma, conectándonos con la energía espiritual. Puede constituir un modo de evocar nuestro paraíso infantil, y de proporcionar un atisbo espiritual del modo en que eran las cosas antes de que nuestro cerebro se hiciera cargo. Puede constituir un modo de hallar el camino de regreso al modo en que se supone que son las cosas, en lugar de ceder ante las demandas que el mundo del cerebro parece presentarnos constantemente. Puede

ser un modo de establecer una conexión energética con el sistema infoenergético que nos rodea en forma permanente. Puede ser un modo de aprender, de comunicar y de conectar la experiencia física de la propia personalidad con el conocimiento contenido dentro de las estructuras vibrátiles de la Mente (conjunto de cerebro/corazón/cuerpo), que constituye nuestra conciencia compartida[3].

La cardiocontemplación es similar, en cierto sentido, a la meditación, pero difiere de ella en cuanto a su enfoque sobre el corazón. Se trata de un proceso mezclador, colectivo y conectivo que nos permite sintonizarnos con la memoria de lo que se siente como adorar el estar vivos. Al igual que los pacientes cardiosensibles de trasplantes de corazón, que se han visto forzados a reconocer su conexión con la energía que comparten con otra persona, cualquiera de nosotros podría ser capaz de dar rienda suelta a su propio «observador oculto», esa parte nuestra que está alerta y lista para responder a la emoción de vivir, incluso cuando el cerebro mismo está ocupado y distraído tratando de ayudarnos a ganar el sustento.

## MODALIDADES DE LA VOLUNTAD

Con el fin de comprender el proceso de la cardiocontemplación, es de utilidad compararlo con los procesos mejor conocidos de iluminación o de atención, tales como las técnicas de meditación, visualización e imaginación. El proceso de meditación normalmente se refiere a un conjunto de técnicas que inducen un estado alterado o un enfoque de la conciencia e incrementan la atención y la conciencia[4]. Virtualmente todas las tradiciones espirituales y religiosas incluyen alguna forma de meditación, y las investigaciones muestran que los estados meditativos tienden a producir cambios físicos positivos en todo el cuerpo, incluyendo respiración

---

[3] R. Gerber, *Vibrational Medicine* (Santa Fe, Nuevo México, Bear y Company, 1988).

[4] D. H. Hockenbury y S. E. Hockenbury, *Psychology* (Nueva York, Worth Publisher, 1997).

y ritmo de palpitación más lentos, presión sanguínea reducida y relajación de los músculos en tensión[5].

Al ser la meditación un proceso complejo, está generalmente dividido en dos partes: en técnicas de concentración y de apertura[6]. Estos dos poderosos enfoques para la alteración de los estados de conciencia tienden, en grado diverso, a apoyarse primariamente en el camino de la cabeza y no en el del corazón. La meditación por concentración implica el enfocar la atención y la conciencia en la respiración propia, en una palabra o en una frase. Puede repetirse mentalmente un número, palabra (mantra) o frase religiosa, a la vez que se respira profundamente. Las técnicas de apertura implican una conciencia del momento centrada en el presente, libre de juicio y de evaluación[7]. En lugar de concentrarse sobre un objeto, sonido, actividad o imagen, el meditador se enfoca sobre el aquí y el ahora, mientras deja que cualquier pensamiento que le distraiga pase simplemente sin tomarlo en cuenta, como pasan las nubes por el cielo. Ambas técnicas son esencialmente formas de sustituir el significado por la sensación, y puede que sean, en sus propias formas singulares, un medio de poder experimentar la energía «L»[8].

Existen dos derivaciones de la meditación estrechamente relacionadas que se utilizan con frecuencia en la curación holística. La visualización es el proceso de intentar instruir al cuerpo directamente en la curación por medio de la imaginación o la visualización de imágenes elegidas especialmente, tales como arterias obstruidas que son raspadas por cepillos o células cancerígenas que son

---

[5] Para un revisión actualizada de la meditación, ver M. Schlitz y N. Lewis, «Meditation East and West», *Noetic Science Review,* vol. 42 (1997), pp. 34-38. Para una fuente que reseña 1.253 referencias relacionadas con la meditación, ver M. Murphy y S. Donovan, editores, *The Physical and Psychological Effects of Meditation* (Sausalito, California, Institute of Noetic Sciences, 1997).

[6] A. M. West, «Traditional and Psychological Perspectives on Meditation», en *The Psychology of Meditation,* ed. M. A. West (Nueva York, Oxford University Press, 1987).

[7] C. T. Tart, *Living the Mindful Life: A Handbook for Living in the Present Moment* (Boston: Shambhala, 1994).

[8] A. Deikman, «Deautomatization and the Mystic Experience», *Psychiatry,* vol. 29 (1966), pp. 329-343.

comidas por tiburones[9]. La imaginación es menos un intento de «percibir» que de experimentar y crear pensamientos y de generar sentimientos de afecto, cariño y amor. La visualización implica el tratar de *ver* un camino para estar saludable, mientras que la imaginación es tratar de conectarse con la *sensación* de estar saludable. Ambos procedimientos tienden a requerir un esfuerzo mental o «cerebral» considerable.

La respuesta de relajación, como la propuso inicialmente el doctor Herbert Benson[10], es un medio de enfocarse alejándose de los pensamientos de presión, prestando atención a la respiración y pronunciando una palabra no emotiva, tal como el número uno. Se trata de una respuesta natural del cuerpo y del sistema nervioso que, al igual que la meditación, es una forma de lo que el autor Spencer Holst denomina un «silencio brillante»[11]. La cardiocontemplación puede ser considerada como conectarse con otra de nuestras respuestas naturales; nuestra «respuesta de resonancia». Se trata de detenerse en silencio para vibrar con toda la energía, sentimientos y sensaciones del momento, es decir, el estado descrito en el Instituto de HeartMath como de «paz amplificada».

La cardiocontemplación no es simplemente una gestión del tiempo o una «reducción» de la energía. Es algo similar a lo que el autor Stephen Rechtschaffen denomina «traslado en el tiempo»[12], y que permite que el corazón quede abierto a su resonancia natural con todas las energías del momento presente y que, por este medio, se expanda, se congele o se detenga espiritualmente para permitir que el propio yo quede completamente sumergido en el presente momento cuántico. El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi se refirió a un estado similar llamado «flujo», que implica estar tan completamente absorto en lo que uno está haciendo que todas las sensacio-

[9] P. A. Norris, «Clinical Psychoneuroinmunology», en *Biofeedback: Principles and Practice for Clinicians,* ed. K. J. V. Basmahjian (Baltimore: Williams y Wilkins, 1988).

[10] H. Benson, *Beyond the Relaxation Response* (Nueva York, Times Books, 1984).

[11] S. Holst, *Prose for Dancing* (Barrytown, Nueva York, Station Hill Press, 1983).

[12] S. Rechtschaffen, *Timeshifting* (Nueva York, Doubleday, 1996).

nes de tiempo, espacio y yo parecen desaparecer[13]. El pianista Arturo Rubinstein describió el poder de esas pausas intemporales momentáneas cuando afirmó: «Las notas las toco como cualquier pianista. Pero las pausas, ahhh, las pausas»[14].

La cardiocontemplación involucra aspectos de todos los anteriores enfoques, pero difiere de ellos en tres formas. Tiende a experimentarse como menos privada y más conectiva, más rítmica desde el punto de vista energético, que mentalmente enfocada y estática, y más atenta y receptiva a las señales del cuerpo que distraída de ellas. Se trata menos de visualizar un escena que de recordar cómo convertirse en parte de la energía de la escena presente. En la cardiocontemplación, uno se sintoniza con las delicadas «sensaciones» infoenergéticas que parecen provenir del corazón antes que con una palabra, sonido, respiración o imagen que puedan ser experimentadas como partiendo de una conciencia que reside en alguna parte del cerebro.

## POR MEDIO DEL CORAZÓN

El psicólogo Alan D. Watkins distingue lo que él llama «técnicas de intencionalidad atenta», tales como la meditación, la imaginación, la visualización, la respuesta de relajación y las afirmaciones positivas, del proceso de convertir intencionalmente la atención *emocional,* en un estado positivo, enfocándose sobre el corazón y tratando profunda y sinceramente de volver a experimentar pasados sentimientos de cariño y afecto almacenados allí[15]. No desecha el valor de la meditación y de otras técnicas al compararlas con el método del enfoque sobre el corazón que yo llamo cardiocontemplación, pero sí hace diferencia entre el camino cerebral de la intencionalidad atenta (los caminos de la voluntad) y el camino de las «emociones» (cardiosensibilidad). Hace una distinción «entre los

---

[13] M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Nueva York, Harper y Row, 1990).

[14] Como se cita en S. Rechtschaffen, «Shifting Time: How to Pace Your Life to Natural Rhythms», *Noetic Sciences Review,* vol. 42 (1997), p. 19.

[15] A. D. Watkins, «Intention and Electromagnetic Activity of the Heart», *Advances,* vol. 12 (1996), pp. 35-36.

efectos psicológicos de las técnicas atencionales de corte mental y las técnicas emocionales basadas en el corazón»[16].

Los psicólogos utilizan la palabra «metahumor» para referirse a estar conscientes de nuestras propias emociones[17]. La cardiocontemplación es un sistema para desarrollar esa conciencia no mediante reflexión mental, sino mediante la colocación del foco emocional sobre el centro de energía del cuerpo: el corazón. Lo que el cerebro es para la inteligencia intelectual, el corazón puede ser para la inteligencia emocional.

## ESTABLECIENDO UNA COHERENCIA CARDIACA

Cuando se estudian los estados meditativos y los otros estados descritos anteriormente, los investigadores detectan frecuentemente cambios en las ondas cerebrales que indican un estado de mayor relajación. Lo mismo sucede a un corazón que se halle en el proceso de cardiocontemplación. Se han llevado a cabo trabajos pioneros sobre el estado alcanzado a través de la cardiocontemplación, al que se denomina estado de «coherencia cardiaca», en el Instituto de HeartMath®, en Boulder Creek, California, la empresa educativa, sin fines de lucro, mencionada antes en este libro, cuyo lema es «devolviendo el corazón a los asuntos personales». Ese trabajo muestra que la coherencia cardiaca es un estado energético del corazón, equilibrado, firme y feliz, inducido mediante el proceso que yo llamo cardiocontemplación y por un proceso similar, al que ellos se refieren como la «Técnica del Marco Congelado®». El proceso investigado implica el reconocimiento mental de un sentimiento de tensión específico, y la realización de un esfuerzo mental para trasladar el foco a las sensaciones procedentes del área del corazón, en lugar de las que vienen de la cabeza, para recordar un acontecimiento muy positivo del pasado, y pedir mentalmente al

[16] A. D. Watkins, «Letter to the Editor», *Advances,* vol. 13 (1997), p. 3.

[17] El autor Daniel Goleman sugiere que la conciencia de nuestro propio estado emocional es un factor primordial en la «inteligencia emocional», en su libro *Emotional Intelligence* (Nueva York, Bantam Books, 1995, p. 46).

corazón algunas intuiciones sobre lo que puede ser una forma mejor de encarar la situación de estrés que pudo inducir un estado más parecido al del acontecimiento positivo pasado. Si el corazón se ha conectado con su respuesta de resonancia natural, se refleja en los electrocardiogramas como un conjunto de curvas suaves que revelan unos ritmos cardiacos consistentes de un latido a otro y entre latidos. La «incoherencia» cardiaca se refleja mediante inconsistencias en los ritmos cardiacos, mostradas como líneas que aparecen con agudos filos en el electrocardiograma[18, 19].

Usted ha experimentado el estado de cardiocoherencia en su vida o, de lo contrario, no estaría vivo para leer este libro. Recuerde un momento en el que le pareció que el tiempo había quedado inmóvil. Recuerde algún momento en el que, sin esfuerzo de su parte, le pareció haber entrado en un perfecto sincronismo con el mundo que le rodeaba, como si estuviera vibrando con él y sintiendo su energía. Es posible que no haya estado meditando o probando la cardiocontemplación y, en lugar de ello, puede haber estado tejiendo, haciendo un arreglo floral, montando una mesa nueva, o incluso comiendo algún alimento, pero al menos durante ese momento único en el tiempo usted perdió toda conciencia del yo y se volvió sincronizado no con la velocidad de la vida moderna, sino con las suaves energías oscilantes de la naturaleza. Durante esos momentos, puede haber llegado a tener contacto con el mundo a través de su corazón. La investigación en el Instituto HeartMath parece sustanciar muchas de las hipótesis de la cardiología energética y de la cardioenergética, y documenta las relaciones entre sentimientos de simpatía, aprecio, cariño y el valor de detenerse para hacer contacto con el mundo mediante una acción cardiovascular más saludable. Como el lector podrá encontrar en el capítulo once, los investigadores de ese instituto han documentado también el modo en que la coherencia cardiaca, o un corazón sereno y feliz, incrementa la inmunidad y la curación, debido a que

---

[18] W. A. Tiller, R. McCraty y M. Atkinson, «Cardiac Coherence: A New, Noninvasive Measure of Autonomic Nervous System Disorder», *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 52-65.

[19] D. L. Childre, *Freeze Frame: Fast Action Stress Relief* (Boulder Creek, California, Planetary Publications, 1994), p. 132.

crea un equilibrio sincronizado de característica simpatovagal o neurohormonal, que libera los instintos naturales de curación del cuerpo para que puedan obrar sus milagros[20].

He utilizado mi propia versión de la Técnica del Marco Congelado del Instituto HeartMath para la cardiocontemplación durante más de veinticinco años con mis propios pacientes en el Hospital Sinaí, en Detroit, Michigan. En cuanto a la Técnica del Marco Congelado, les pedía a mis pacientes que experimentaran emocionalmente sentimientos que les llegaran del corazón, en lugar de tratar de evocar mentalmente una imagen visual de una experiencia positiva pasada[21]. Les pedí que trataran de diferenciar entre lo que el psicólogo Richard Rechtschaffen denomina tiempo cerebral o «mental», y el tiempo del corazón, de carácter más «emocional»[22]. Para ilustrar esta diferencia, el doctor Rechtschaffen les pide a sus pacientes que se imaginen primero un globo rojo. Normalmente eso les parece muy fácil de hacer. Luego les pide que se sientan muy tristes o muy felices. Los pacientes declaran, generalmente, que esto no es tan fácil porque «el hecho de sentirse lleva tiempo». Esto ocurre porque la cardiocontemplación necesita cierto tiempo para hacer que el corazón comience a sentir y para librarlo de las presiones mentales del cerebro «entrenado», o en sincronismo, más bien con los ruidos y zumbidos que con los trinos de los pájaros y el sonido del viento sobre los árboles.

La cardiocontemplación no implica «pensar» sobre una nueva manera de enfrentarse al estrés. No involucra la reducción de éste tanto como su transformación, mediante el procedimiento de entrar en un estado de resonancia con el mundo natural y con otros corazones, de modo que el estrés ejerza menos influencia sobre la Mente compuesta por el cerebro/corazón/cuerpo[23]. Se trata de un

---

[20] G. Rein y R. McCraty. «Long-Term Effects of Compassion on Salivary IgA», *Psychosomatic Medicine*, vol. 56 (1994), pp. 171-172.

[21] D. L. Childre, *Freeze Frame*, p. 132.

[22] R. Rechtschaffen, «Shifting Time: How to Pace Your Life to Natural Rhythms», *Noetic Sciences Review*, vol. 42 (1997), p. 18.

[23] El doctor Robert Gerzon marca la diferencia entre los tipos de ansiedad que denomina «tóxica, natural y temerosa», y sugiere que, en lugar de reducir la ansiedad, que es esencialmente una función orientada al cerebro, tratemos de

estado en el que las memorias celulares quedan más libres para emerger, y cuando lo hacen, mi investigación indica que su aparición viene señalada por la ruptura del pacto letal cerebro/cuerpo, y que puede medirse por sus efectos como la reducción de la presión sanguínea, por los músculos relajados, por una respiración más lenta y profunda, y por unos signos cardíacos más lentos, regulares y firmes, similares a los obtenidos en el Instituto HeartMath[24, 25].

Los últimos dos pasos de la cardiocontemplación son el tratar de utilizar el corazón no sólo para buscar recuerdos de estados de paz ya pasados, sino para almacenar como nuevas memorias celulares los recuerdos del momento presente contemplativo y más feliz, y para tratar luego de enviar esa energía «L» equilibrada a todas las personas y cosas que están a su alrededor[26].

Resumiendo el valor de la coherencia cardiaca, el investigador Rollin McCraty escribe: «Podemos generar intencionalmente coherencia cardiaca interna. Esto promueve la claridad mental a medida que se reduce el "ruido blanco" de la actividad eléctrica incoherente que incide desde el exterior (la interrupción energética procedente de un cerebro estresado)»[27]. Esto es lo que yo denomino «cardiocontemplación», aprender a prestar atención a nuestro corazón, ayudarle a calmarse, a relacionarse con él como con un maestro, y haciendo que el cerebro se silencie durante suficiente tiempo como para dejar que el corazón cante. Es un modo de evitar la crisis identificada por Oliver Wendell Holmes, quien escribió: «Hay de aquellos que no cantan nunca, y que mueren con toda su música dentro de ellos.»

---

transformarla en conciencia del poder vital de la vida. Ver su *Finding Serenity in the Age of Anxiety* (Nueva York, Macmillan, 1997).

[24] R. McCraty, *et al.*, «The Effects of Emotions on Short-Term Heat Rate Variability Using Power Spectrum Analysis», *American Journal of Cardiology*, vol. 76 (1995), pp. 1089-1093.

[25] G. Rein, R. M. McCraty y M. Atkinson, «Effects of Positive and Negative Emotions on Salivary IgA», *Journal of Advanced Medicine*, vol. 8 (1995), pp. 87-105.

[26] J. Achterberg, *Imagery in Healing* (Boston, Shambhala, 1985).

[27] R. McCraty, *Stress Medicine* (en preparación, 1997).

## SIETE HÁBITOS PARA ESCUCHAR AL CORAZÓN

El filósofo Pierre Teilhard de Chardin escribió: «Los males que sufrimos se asientan en el propio fundamento del pensamiento humano.» Sus palabras reflejan los peligros de un mundo dominado por un cerebro sin corazón que parece decir: «Yo lo soy todo», mientras que el corazón, frecuentemente ignorado, dice: «Yo no soy nada sin todos los demás.» Las siete orientaciones de la cardiocontemplación que se proponen más adelante son maneras en las que podemos hacer que una Mente cerebro/corazón/cuerpo más saludable nos ayude a proveer el significado y el equilibrio para el trabajo del cerebro. Al hacer esto, seremos más capaces de seguir la sugerencia de Thoreau cuando escribe: «Si usted ha construido castillos en el aire, no es preciso que su trabajo se pierda. Simplemente construya unos cimientos bajo ellos.»

Como un resumen del proceso de sintonizarnos con nuestro código del corazón y con las memorias que ello conlleva, he aquí un repaso de algunas de las sugerencias hechas a lo largo de este libro sobre el modo de realizar la cardiocontemplación y de sintonizarnos con el código del corazón.

1. *Quédese quieto.* Para sintonizarse con el corazón, es necesario detenerse, sentarse y quedarse quieto. Uno no necesita asumir ninguna postura especial, pero es necesario quedarse suficientemente quieto como para sentir plenamente el estar en el momento presente en lugar de disponerse para el momento siguiente o de preocuparse por algún momento pasado perdido. El místico cristiano del siglo XIII Maestro Eckhart dijo: «No existe nada en toda la creación semejante a Dios como quietud.» Deje de moverse, deje de pensar, no emplee ninguna técnica o treta especial, y limítese a quedarse quieto durante unos pocos momentos. Un modo de hacer esto es realizar una respiración profunda y suspirar.

2. *Aligérese.* Alguien ha dicho que la persona corriente no cree que lo sea. No se tome usted mismo en serio. No tiene usted tanto poder ni tanto control como su cerebro cree que tiene o que debe tener. La mayoría de los problemas, logros y preocupaciones

que experimenta en un momento dado son transitorios, y son de poca relevancia en el esquema general de la vida. Un corazón puede volverse pesado, tanto espiritualmente como en términos de los cambios psicológicos asociados con la carga que supone un cerebro sin sosiego. Recuerde la apreciación del autor británico G. K. Chesterton, quien escribió: «Los ángeles vuelan porque se toman con ligereza.»

3. *Cállese.* Deje de hablar, y esto incluye hablar con usted mismo. Éste es un paso muy difícil, porque el cerebro está constantemente ocupado con sus cuatro actividades básicas: alimentación (o adquiriendo algo más), lucha (o protegiendo su territorio), escape (o yendo a algún otro lugar) y fornicación (o derivando algún placer inmediato e intenso). Trate de ignorar a su cerebro durante un rato y deje que se hable a sí mismo. Deje que actúe su propio «observador interior», esa parte de usted que está siempre alerta, incluso cuando el cerebro está en reposo, y eche un ojo a las cosas mientras se relaja. Hacer y decir menos es, en general, bueno para su salud mental, espiritual y física. Siga el consejo de Oscar Wilde cuando señalaba: «No le hablo a Dios para no molestarle.»

4. *Entre en resonancia.* La cardiocontemplación es una forma de oración receptiva. No es para pedir nada ni para dirigirse a un Poder Superior, sino para escuchar al poder que está dentro de su corazón en busca de su profunda conexión con el Creador. El médico Larry Dossey escribe: «En su forma más simple, la oración es una actitud del corazón; es una cuestión de hacer, no de decir. La oración es el deseo de conectarse con el Absoluto, como quiera que sea concebido. Cuando experimentamos la necesidad de efectuar esta conexión, estamos orando»[28].

5. *Sienta.* Usted comparte su infoenergía y las memorias celulares con todos los sistemas que hay en el cosmos. No se salga de sintonía con el mundo que le rodea para sintonizarse con su corazón. En lugar de ello, sea plenamente consciente y perciba con todos sus sentidos su conexión con los árboles, las flores, el agua o cualquier sistema natural que le rodee.

---

[28] L. Dossey, *Prayer Is Good Medicine* (Nueva York, HarperCollins, 1996), p. 83.

6. *Aprenda.* La cardiocontemplación es aprender del corazón y por medio de él. Aprender de corazón y, en general, hacer algo de corazón, es hacerlo bien y en forma duradera. Mientras permanece quieto, aligérese, cállese, entre en resonancia y sienta, escuche lo que su corazón le está diciendo acerca del vivir, el amar y el trabajar. Intente almacenar sus lecciones como memorias celulares para recordarlas después en los momentos de estrés que le sobrevengan.

7. *Conéctese.* Trate de enviar lo aprendido y la energía «L» equilibrada que haya conseguido durante un estado cardiocontemplativo hacia el mundo que le rodea, y quédese abierto a la energía «L» que le llegue desde otros corazones. La cardiocontemplación es una forma profunda de convertirse en una parte más completa y en un sanador del mundo.

Con el fin de ayudarle a sobrevivir, es posible que su cerebro tenga que creer que marcha por sí solo en el mundo, pero su corazón sabe que no estamos nunca verdaderamente solos. Más allá de la afanosa atención del cerebro, parece probable que usted está constantemente inmerso en la energía «L» procedente de su propio corazón como mensaje de todos los corazones que le rodean. La investigación muestra que es igualmente probable que otros corazones estén enviando infoenergía en este momento preciso, y que podemos volvernos más conscientes de ese nivel de interdependencia de la energía «L». Éste es el enfoque del capítulo siguiente.

## Capítulo 8

# Estableciendo contacto con otros corazones

*En este mundo todo posee un significado oculto. Hombres, animales, árboles, estrellas; todos ellos son jeroglíficos.*

NIKOS KAZANTKIS, *Zorba el griego*

### DEJANDO QUE SU CORAZÓN ORE

«SILENCIO. DEJEMOS ORAR A NUESTROS CORAZONES», dijo suavemente la madre hawaiana. Su familia estaba sentada con las manos cogidas alrededor de la mesa del comedor. Con las cabezas inclinadas y los ojos cerrados, estaban realizando lo que las familias hawaianas llaman un «pule 'ohana», que quiere decir, orar juntos como una familia. No se pronunciaban palabras, todos los pensamientos y distracciones mentales debían ser ignorados, y cada niño, sus padres y sus abuelos debían silenciar el cerebro para permitir que sus corazones se unieran en oración con los corazones del resto de la familia.

Mientras estuve sentado con ellos, pude percibir la energía que venía del interior del grupo familiar. Había estado muy ocupado ese día, pero ahora me sentía suavemente confortado por el poder sanador combinado de aquel grupo. Pude sentir que mi corazón entraba en coherencia, un estado de serena y tranquila ecuanimi-

dad. Sin mediar ninguna señal, todos levantaron simultáneamente la cabeza, abrieron los ojos, sonrieron y movieron la cabeza como en reconocimiento de que sus corazones habían terminado de orar y de que se hallaban dispuestos a permitir que la cabeza reasumiera el control.

Existen numerosas formas de oración, y con frecuencia asumimos que la oración es algo que realizamos o decimos en forma activa en nuestros momentos más privados. Considerando que el corazón piensa y siente, parece razonable asumir que puede orar sin palabras. El enfocarse sobre el propio corazón de uno durante la cardiocontemplación puede constituir una forma de oración, pero unir los corazones mientras se hallan en una quietud mental compartida puede constituir también un modo muy poderoso de «oración colectiva». El físico y teólogo británico John Polkinghorne atribuye el poder aparente de la oración en grupo a su efecto de «potencia de luz de láser» [1]. La luz de un láser es sumamente poderosa porque es «coherente», lo que quiere decir que sus ondas están en completo equilibrio, sincronización y foco. Unir corazones con el fin de orar juntos sin la interferencia del cerebro puede combinar la energía cardiocoherente de todos los presentes, y producir más coherencia, orden y potencia; en otras palabras, puede ser una forma de láser divino de energía «L».

## RITUALES DEL CORAZÓN

La mayoría de nosotros conserva recuerdos agradables de ciertos rituales familiares. Parece existir algo que conforta y reafirma en el acto de realizar las mismas cosas al mismo tiempo, del mismo modo y con las mismas personas con las que compartimos un vínculo de amor. Siempre que existe un acontecimiento importante que se deba recordar, desde la celebración de un cumpleaños al consolador refrigerio que sigue a un funeral, el compartir los alimentos

[1] J. Polkinghorne, «Can a Scientist Pray?», *Explorations in Science and Theology* (Londres: The Royal Society for the Encouragement of Arts, Manufactures, and Commerce, 1993), pp. 17-22.

con los seres queridos parece ser una parte fundamental de la ceremonia. Incluso las disputas familiares, las habladurías negativas y algún familiar molesto pueden parecer una parte esencial del proceso. Una razón para que esto sea así puede hallarse en que durante esos momentos nos volvemos más intensamente conscientes de nuestro contacto de corazón a corazón con los demás.

Los lazos familiares a los que nos referimos pueden ser los vínculos de energía «L» que fluyen entre los corazones de cada miembro de la familia. Por su misma naturaleza, las familias son menos racionales que emocionales. Parece existir algo sumamente poderoso que mantiene unidas a las familias, aun cuando alguna de ellas no sería nunca parte de nuestra vida si pudiésemos elegirlas como lo hacemos con nuestros amigos. Una familia puede ser definida como un grupo de personas comprometidas irracionalmente unas con otras para el bien recíproco y que se mantienen unidas como un sistema energético por medio de unas memorias celulares compartidas en común que se expresan a través de sus rituales.

El estilo cerebral es una de las rutinas diarias que tiende a crearse a partir de una autoprotección de carácter supersticioso y que intenta mantener control. En cambio, el estilo del corazón parece ser, más bien, el de impartir dignidad y simbolismo a los actos más simples de la vida, tales como comer juntos, dormir en familia y levantarse por la mañana. El ritual puede constituir el modo en el que entramos en un estado de coherencia cardiaca mutua, una forma regular, aunque no declarada, de oración en grupo, que ayuda a todos los que toman parte en ella a recuperar las memorias celulares de sus conexiones de amor no sólo con los presentes sino con los antepasados, cuyos retratos e historias pueden formar parte del ritual. Si la cardiocontemplación, que el lector conoció en el capítulo siete, permite que el corazón cante, los rituales familiares pueden ser una forma por la que los corazones canten al unísono.

## COMPARTIENDO LAS MEMORIAS CELULARES

Los investigadores han descubierto que los rituales de corazón a corazón poseen efectos positivos demostrables sobre el corazón y el

sistema inmunológico. El investigador y pediatra doctor Thomas Boyce y sus colegas han estudiado el impacto del ritual sobre la salud. Ellos definen el ritual como la corroboración del sentido de estabilidad y permanencia que poseen ciertos elementos centrales y valiosos de la experiencia vital. Esta interpretación del ritual familiar no se aparta demasiado de la idea de que, a un determinado nivel, en cada ritual familiar[2], las familias comparten memorias celulares.

El psicólogo Aaron Antonovsky recalcó la importancia de un sentido vital estructurado, predecible y explicable, un estado al que denominó «sentido de coherencia»[3]. Cuando se realizan ciertas conductas en aproximadamente la misma forma, por las mismas personas, una y otra vez, es posible que se libere energía «L», uniendo a todos los miembros participantes. También es muy posible que exista una naturaleza de significado universal ante la vida residiendo dentro de las lecciones de nuestra alma colectiva.

El médico E. W. Jensen escribe: «Las conductas observables y repetitivas que involucran a dos o más miembros de la familia y que ocurren con regularidad predecible dentro de la vida cotidiana de la familia fomentan la salud infantil»[4]. Jensen halló que los niños que asistían a comidas familiares regulares, que se sentaban a la misma mesa, aproximadamente a la misma hora, en la misma silla, tendían a padecer menos resfriados y otras infecciones que los que no tenían el beneficio de los festines regulares de energía «L».

El estudio más reciente sobre los beneficios mensurables del ritual familiar ha sido realizado por el doctor Blake Bowden, un especialista destacado en desórdenes del neurodesarrollo en el Hospital de Niños y Centro Médico, en Cincinnati. Los resultados de esta encuesta realizada a 527 adolescentes de edades entre 12 y 18 años mostraron que los que tomaban una comida con un adulto de

---

[2] W. T. C. Boyce, C. Schaefer y C. Uitti, «Permanence and Change: Psychosocial Factors in the Outcome of Adolescent Pregnancy», *Social Science and Medicine*, vol. 21 (1985), p. 1281.

[3] A. Antonovsky, *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well* (San Francisco, Jossey-Bass, 1987).

[4] E. W. Jensen, «The Families' Routine Inventory», *Social Science and Medicine*, vol. 7 (1983), pp. 210-211.

su familia, un promedio de unas cinco días a la semana, en comparación con los que lo hacían sólo durante tres días por semana, aquellos tendían a fumar menos y a abusar menos de los medicamentos, a beber menos alcohol, estaban más motivados en la escuela y eran más optimistas sobre su futuro[5]. Aunque existen muchas otras explicaciones posibles para estos hallazgos, incluyendo el hecho de que los adultos puedan no querer compartir las comidas con niños que presenten dificultades de adaptación, o que los adolescentes con problemas no deseen comer con sus familiares, es posible que exista una sutil energía de amor que opera en forma de un paternalismo cardioenergético.

## EL ELECTROCARDIOGRAMA HUMANO

El estar sentados alrededor de la mesa familiar puede ser una forma de intercambio de energía cardiaca, como lo sugiere un hallazgo médico de gran importancia, aunque haya sido ignorado con frecuencia: La energía generada por el corazón no se queda dentro de nosotros. No hay una barrera que impida el paso de la energía «L», de modo que cuando el corazón late, puede estar enviando señales a otros corazones con su infoenergía. Aun cuando el médico coloca el estetoscopio directamente sobre el pecho del paciente, y los técnicos le colocan los electrodos para el electrocardiograma directamente sobre la piel, la energía que están registrando no es sólo la de éste. Es una especie de agregado espiritual de energía de todos los corazones que van y vienen, incluyendo la del médico y la de los técnicos que realizan la prueba[6]. Desgraciadamente, la invención del estetoscopio hace ya bastante tiempo acabó con la amable y atenta caricia de la cabeza y la mano del médico sobre nuestro pecho y su suave toque sobre nuestra espalda, pero nuestro corazón todavía alcanza y transporta su energía hasta la

---

[5] «Eating with Teens Linked to How Well They Adjust», *Maui News*, 17 agosto 1997, p. A6.

[6] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Energy Cardiology: A Dynamical Energy Systems Approach for Integrating Conventional And Aternative Medicine», *Advances*, vol. 12, 1996, pp. 4-24.

cabeza, el corazón y el alma del cardiólogo y de cualquier otra persona.

La conexión infoenergética no es un concepto teórico. La investigación muestra que, mediante electrocardiógrafos de comparación, el latido del corazón de una persona puede ser medido sobre otra persona[7]. El efecto de la conexión de energía cardiaca parece más computable y notorio cuando nos hallamos muy próximos, particularmente cuando existe el contacto físico. Cuando nos cogemos de la mano estamos actuando, en cierto nivel, como dos electrocardiogramas conectados, e intercambiamos energía «L», creando memorias celulares. Debido a que las manos poseen cientos de glándulas sudoríferas que reducen la impedancia de la piel, incrementando con ello la conducción de la energía, nuestras manos actúan como electrodos naturales. Cuando nos cogemos de la mano, conectamos las energías cardiacas, en especial cuando lo hacemos a favor de la polaridad de esa conexión, uniendo una mano derecha con una izquierda, como cuando caminamos con nuestra pareja, en lugar de unir una derecha con otra derecha, como cuando nos damos la mano para cerrar un trato de negocios[8]. Cuando una familia une sus manos para decir una oración o la bendición antes de la cena, están también uniendo sus corazones y creando un circuito de energía «L».

## MÁS ALLÁ DEL YO

Nuestras experiencias vitales están influenciadas por lo que llamaríamos una «paradoja de profundidad». A pesar de los intentos de nuestro cerebro en pro de la «autorrealización», parece que estamos profunda y espiritualmente inclinados —animados o energizados por una sutil energía vital— cuando reducimos a un mínimo nuestra conciencia del «yo». Durante los momentos más milagrosos

---

[7] R. McCraty y A. Watkins, *Autonomic Assessment Report Interpretation Guide* (Boulder Creek, California, Institute of HeartMath, 1996).

[8] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Energy, Information, and the Essence of Integrated Medicine», *Advances,* vol. 13 (1997), pp. 74-77.

de nuestra vida, parece que superamos nuestra xenofobia, reducimos la conciencia de yo individual de nuestro cerebro y nos sentimos completamente inmersos en la grandiosidad de estar simplemente vivos. Cuando sentimos el cálido amor de nuestra familia, somos capaces de olvidar las presiones de nuestro incesante esfuerzo individual en pos del éxito. Cuando nos hallamos ante experiencias tales como un orgasmo sexual intenso, cuando se nos saltan las lágrimas ante el nacimiento de un nuevo ser, si tratamos de encontrar el significado de la pérdida de un ser amado y la realidad de nuestra propia naturaleza mortal dentro del proceso de nuestro propio dolor, o si nos reímos tan intensamente que llegamos a llorar, podemos experimentar un repentino «conocer» inegoísta, una epifanía energética de que somos unos seres totalmente conectados y no unas personas separadas[9]. Podemos darnos cuenta repentinamente de que no somos simples partículas que chocan ocasionalmente unas con otras, sino que también somos ondas de energía infinitamente unidas.

Incluso el niño y su madre constituyen, en cierto modo, un sistema de energía «L». El potencial eléctrico generado por el corazón y detectado en un electrocardiograma puede ser registrado desde cualquier lugar del cuerpo, no sólo desde del pecho. Aun cuando solemos pensar que nuestro corazón está, en efecto, situado en el pecho, su energía no está «dentro» de nosotros; su energía «es» nosotros. La física, la biología y la medicina modernas nos hablan de «conducción de volumen», que significa que, lo mismo que el canto de una ballena madre viaja a través del agua del océano para calmar a su ballenato, la energía es transportada inmediatamente a través de la totalidad de un sistema[10]. La experiencia de conducción de volumen puede tener lugar alrededor de la mesa familiar o cuando unos amantes se abrazan.

Un ejemplo muy conocido de «conducción de volumen», o de transmisión simultánea de energía a través de un sistema, se observa

---

[9] Mi descripción de las implicaciones psicológicas de la teoría dual de la «partícula-onda» de la física cuántica se puede encontrar en mi *Making Miracles* (Nueva York, Avon Books, 1991), pp. 100-101.

[10] J. Malmivuo y R. Plonsey, *Bioelectromagnetics* (Nueva York, Oxford Univerity Press, 1995).

al registrarse concurrentemente los campos eléctricos cardiacos (potenciales) del feto y de la madre a partir del mismo par de electrodos colocados sobre el abdomen de la madre[11]. La máxima ilusión obstétrica consiste en que ocurra alguna vez un momento en el que la madre y el feto queden separados energéticamente, ya sea en el útero o en la vida posterior. Los médicos han considerado desde hace tiempo que la energía electrocardiográfica de la madre es una molestia que denominan «artefacto» y se han esforzado por escuchar únicamente el corazón del feto y buscar su energía en el electrocardiograma individual del mismo. Los propios instrumentos mecánicos están tratando de decirles insistentemente, sin embargo, que la mezcla de las energías cardiacas materna y fetal es menos un «artefacto» que «el arte de facto» de su conexión sistémica de energía. La evidencia vital más básica y más temprana de nuestra conexión energética, entonces, es el baño de energía común madre-feto que deja una memoria celular en el niño sobre un seguro, tierno y primigenio océano de paraíso infantil.

## JUNTOS PARA SIEMPRE

Tan extrañas y tan de ciencia-ficción como puedan parecer las ideas presentadas anteriormente, estas aseveraciones encajan bien dentro del poder explicativo de la más reciente y más poderosa ciencia de nuestro Occidente: la física cuántica. En 1964, el físico irlandés John Stewart Bell introdujo lo que los científicos llaman ahora el teorema de Bell. Aplicando la lógica de la física cuántica y extendiéndola en experimentos consistentes con sus reglas, Bell demostró que los objetos, una vez entran en contacto, cambian ambos si se produce un cambio subsecuente en alguno de los dos, sin importar cuál sea la distancia a la que se encuentren uno del otro. Este físico demostró que un fotón (una partícula cuántica de luz) tiene siempre una fotón asociada en alguna parte del universo,

---

[11] R. T. Wakai, M. Wang y C. B. Martin, «Spatio-Temporal Properties of the Fetal Magnetocardiogram», *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (marzo 1994), pp. 770-776.

y, si se cambia la dirección del espín del fotón asociado, el espín de su compañero cambia simultáneamente, sin importar el lugar en que se halle el fotón asociado [12]. El teorema de Bell es una expresión del principio de no localización sobre el que ya hemos hablado.

El concepto de «no localización» que discutimos en la Primera parte significa que la energía «L» no se traslada a ningún sitio en absoluto en la forma usual en que concebimos el «trasladarse». Según el concepto de no localización, la infoenergía en forma de «quinta fuerza» está siempre presente por todos lados. No estamos simplemente influidos por esa energía, sino que somos parte de ella. Cuando oramos, no enviamos energía hacía un satélite espiritual de un Poder Superior para que sea retransmitida hacia alguien más. La oración, lo mismo que el amor, se mezcla con la infoenergía de la cual somos siempre parte, sin importar que el cerebro «lo sepa» o no. La cardiología energética y sus numerosos campos de estudio relacionados aporta la investigación y ha establecido teorías tales como la memoria de los sistemas dinámicos, el transporte de infoenergía a la velocidad de la luz, la dualidad de la partícula/onda, la conducción de volumen y la no localización, que nos ayudan a comenzar a comprender la oración, la comunicación psíquica y la realización de milagros. A través de la psicología cardiaca y de los relatos de cardiosensibles, se nos ofrece una confirmación espectacular de la importancia de una visión cardiocéntrica y energética de la vida en la curación y el mantenimiento de la salud. Un buen consejo médico en relación con un corazón saludable debería incluir no sólo lo que uno debe comer y cuánto, sino cómo, dónde y con quién.

Conectarse de corazón a corazón puede ser una forma de oración. No se trata únicamente de enviar y recibir energía, sino de prestar atención al corazón, a fin de volvernos conscientes de nuestro nivel interno en el que está teniendo lugar primordialmente ese compartir de la energía infinita que se encuentra por todas partes. Equivale a trascender el yo y las ilusiones del cerebro de controlarlo

---

[12] El concepto de no localización lo explica con claridad el médico Larry Dossey en su *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine* (San Francisco, Harper San Francisco, 1993).

todo, a resonar con la energía «L» y a la forma en que lo creado se vuelve Uno con el Creador.

La energía electromagnética del corazón se registra instantáneamente en el electroencefalograma (EEG), un instrumento que mide la energía bioeléctrica del cerebro. Esto significa que la conexión cerebro/corazón/cuerpo es probable que a veces se experimente como un acontecimiento repentino, poderoso y afortunado. Cuando nos centramos sobre nuestro corazón, conectamos nuestro sistema corporal completo en un «happening» sincronizado de energía cerebro/corazón/cuerpo como puede tener lugar cuando una madre atemorizada encuentra la fuerza repentina capaz de levantar un coche de encima de su hijo, o cuando una persona realiza alguna otra hazaña «superhumana»[13]. El capitán Ahab expresó la intensidad de su *happening* energético en su corazón cuando su emoción intensa ante Moby Dick le hizo decir: «Si mi pecho fuera un cañón, dispararía mi corazón sobre ella.»

Recientemente vi una película satírica que resume la esencia de la conexión con la energía «L» y la diferencia que existe entre los modos del cerebro y los del corazón. Una pareja está sentada en lo alto de una montaña lejana contemplando un bello paisaje. El hombre está trabajando en su ordenador y dice:

—Teléfono celular, módem, portátil, conexión por satélite; ¡hasta aquí tan lejos me siento tan conectado!

La mujer aparece tristemente sola y pensativa mientras observa desde lo alto de la montaña la belleza que se extiende ante ella. Y responde:

—¡Qué raro!... No creo que estés conectado en absoluto.

## EL LENGUAJE DE DIOS

Conectarse de corazón a corazón, al igual que conectarse con su propio corazón, no es algo que uno hace sino, más bien, cómo uno es. El monje benedictino Hermano David Steindl-Rast nos

---

[13] E. E. Green, *et al.*, «Anomalous Electrostatic Phenomena in Exceptional Subjects», *Subtle Energies*, vol. 12 (1996), pp. 69-94.

aclara el concepto de conexión a través del «ser simplemente» mediante la observación siguiente: «En tanto usted sepa que está orando, no está orando apropiadamente»[14]. Nuestro cerebro occidental es tan dominante y estamos tan acostumbrados a *hacer* cosas, o a cumplir con campañas de publicidad que nos dicen «hágalo simplemente», que el enfoque cardioenergético de «ser simplemente» aparece como equivalente a «no hacer nada en absoluto». La cardiocontemplación y la conexión corazón a corazón son modos de vida que se alejan por completo del «no hacer nada simplemente». Hacer contacto con su propio corazón y con los demás corazones requiere un intenso esfuerzo espiritual.

Al igual que los físicos estudian los acontecimientos cuánticos en sus laboratorios, la cardiosensibilidad y la conexión de corazón a corazón requiere una invitación en lugar de una demanda; ser receptivos en lugar de tener prejuicios en nuestras expectativas, y ser comprensibles y acogedores en lugar de seductivos y controladores. Si ignoramos a nuestro cerebro y dejamos que se abra nuestro corazón, se irán extinguiendo nuestras antiguas memorias celulares para ayudarnos a recordar cómo «ser»; la energía nos llegará desde otros corazones para recordarnos por qué «somos», y la energía procedente de campos infoenergéticos no localizados en los que estamos inmersos nos guiarán y nos nutrirán para establecer vínculos de amor de corazón a corazón.

El monje trapense Thomas Keating se hace eco del modo de conexión de «ser simplemente», señalando: «El silencio es el lenguaje que habla Dios. Todo lo demás es una simple traducción»[15]. La energía «L» o sutil no es tan ruidosa como la energía que el cerebro prefiere, y su modo cardiocéntrico de amar no es tan asertivo ni tan vigorizador como prometen los manuales de amor cerebral, pero el estar tranquilos, en silencio, abiertos, receptivos y sin yo, es el único modo en que dos corazones se pueden encontrar a sí mismos. Cuando estamos serenos y «brillantemente silenciosos», estamos hablando en el lenguaje de lo sagrado.

---

[14] K. Woodward, *et al.*, «Talking to God», *Newsweek*, enero 6, 1992, pp. 38-44.

[15] *Ibíd.*, p. 44.

## DÓNDE ENCONTRAR AL HACEDOR

Sara Paddison, vicepresidenta del Instituto de HeartMath, escribe: «Cualesquiera sean sus creencias o simpatías religiosas, el corazón es el punto de acceso del sistema humano para experimentar a Dios»[16]. Mientras que las religiones occidentales ven, con frecuencia, a Dios, el Absoluto o el Poder Supremo, en algún lugar externo o «allí arriba», la cardioenergética enseña que Dios, o el Absoluto, se manifiesta como una energía sutil, no localizada y divina que se encuentra en todas partes y en todas las cosas. La cardioenergética dice que el corazón puede servir como un polo magnético de atracción para esa energía.

El corazón puede hallarse donde se expresa la inteligencia o la lógica divina dentro de nosotros. Paddison escribe: «Al obtener el equilibrio cardiaco, uno está regresando a su estado original. Si el propósito verdadero de la vida es "encontrarse con el Hacedor"... recrear... equilibrar... enfocar su sistema vendrá a ser el único medio para ese fin»[17]. El camino del paraíso y la puerta hacia el cielo pasa a través del corazón, y al tener un corazón cálido y abierto dejamos que suceda el amor de Dios en nosotros. En estos momentos es cuando somos más amorosos y estamos más dispuestos a recibir otro corazón.

Al estar sereno, al invitar a otros corazones a conectarse con el suyo, y siendo receptivo a la energía sutil «L», que constituye el código del corazón, usted no está en reposo, usted está despertando a su conexión con todos, con todas las cosas y en todo momento, para permitir que ocurra su respuesta resonante natural. Uno de mis receptores de trasplante del corazón, un ministro de la Iglesia de la Unidad, resumió el sentimiento de conectarse corazón a corazón cuando dijo: «Utilizaba esta palabra de forma descuidada antes de que recibiera mi nuevo corazón; ya no lo hago más; ahora sé lo que es realmente la palabra éxtasis, y sé lo que la gente quiere decir cuando afirman que pueden sentir que su corazón estalla de alegría.

---

[16] S. Paddison, *The Hidden Power of the Heart* (Boulder Creek, California:, Planetary Publications, 1992), p. 9.

[17] *Ibíd.*, p. 250.

Es como una flor que busca el sol y trata de conectarse con una clase de energía sagrada que irradian la gente, los lugares y las cosas. Lo puedo sentir en mi corazón y, con frecuencia, me hace llorar en los momentos más extraños. Cuando miro a mi nieto, ante una puesta de sol, viendo un petirrojo, me siento abrumado con una energía calida en mi corazón, y eso es éxtasis. Ahora, cuando realizo los servicios de los domingos por la mañana, no digo: "Oremos"; digo: "Dejemos que la oración suceda".»

## CORAZONES SINCRONIZADOS

Los investigadores de la cardiología energética están usando ahora un sistema complejo para medir el modo en que los corazones pueden comunicarse unos con otros. Los Patrones de Energía Cardiaca Sincronizada (PECS), son un modo de detectar los diversos tipos de energía asociada con el corazón, incluyendo la actividad eléctrica registrada por el electrocardiograma, la actividad magnética registrada por el magnetocardiograma, los sonidos cardiacos registrados por un estetoscopio electrónico y diversos cambios de presión y temperatura, como los registran instrumentos diseñados especialmente para medirlos[18]. El conjunto de todas estas mediciones constituye una combinación total de «energías cardiacas» que incluye la todavía inconmensurable «sutil energía "L"» y que circula a través del cuerpo[19]. Utilizando esta técnica objetiva, la cardiología energética puede estudiar la sincronización entre organismos que no se hallan conectados físicamente.

Russek y Schwartz realizaron un experimento fascinante que ilustra la conexión energética entre corazones y entre corazones y cerebros. Colocaron dos personas sentadas una frente a otra, en la

---

[18] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Energy, Infomation», pp. 15-21.

[19] Técnicas de medición similares han venido usándose durante años por los psicofisiólogos. Con frecuencia hacen referencia a sus técnicas como «Potenciales Relacionados con el Acontecimiento». Ver M. G. H. Coles, G. Gratton, y M. Fabini, «Event-Related Brain Potentials», en *Principles of Psychophysiology: Physical, Social, and Inferential Elements,* eds. J. T. Cacioppo y L. G. Tassinary (Nueva York, Cambridge University Press, 1990).

misma habitación, con los ojos cerrados y sin posibilidad de comunicarse en forma táctil, visual o auditiva[20]. Utilizando dos procedimientos de medición del tipo PECS, colocaron dispositivos para registrar el electrocardiograma y el encefalograma de ambas personas simultáneamente. Los resultados preliminares del estudio indicaron tres posibles conexiones de energía tipo «L». Primero, parece que la energía del corazón de una de las personas se transmite a su cerebro. Segundo, el corazón de una persona parece intercambiar energía con el cerebro de otra. Finalmente, y lo más relevante en cuanto a la hipótesis de la conexión de corazón a corazón, parece existir un intercambio de energía entre los corazones de dos personas. Como ocurre con dos diapasones, la energía resonante de un corazón interacciona con la energía de nuestro propio cerebro, con la de otros cerebros y con la de otros corazones. El trabajo de Russek y Schwartz puede ayudar a explicar la combinación aparente y la sincronización de energía responsables por el efecto de «potencia de láser» que se produce en la oración en grupo, del que hablamos al comienzo de este capítulo.

Si el corazón actúa como un diapasón del alma, con cada latido puede estar expresando el código del alma. Cada contracción de nuestro corazón puede convertirse en la memoria de otro corazón, y esta memoria recientemente creada en el corazón de alguna otra persona se irradia nuevamente hacia nosotros para convertirse en una nueva memoria de nuestro corazón. Un grupo de corazones sentados alrededor de la mesa familiar pueden resonar al unísono en un sistema infinitamente complejo de creaciones de memoria y de oraciones capaces de enviar energía «L». En términos más técnicos, cada uno de nosotros posee su firma PECS característica que constantemente comunicamos y recibimos de los demás.

[20] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Interpersonal Heat-Brain Registration and the Perception of Parental Love: A 42-Year follow-Up of the Harvard Mastery of Stress Study», *Subtle Energies,* vol. 5, 1994, pp. 195-208.

## ACONTECIMIENTOS TELESOMÁTICOS

El filósofo Paracelso (1493-1541) escribió: «La fuerza vital no está encerrada en el hombre, sino que se irradia a su alrededor como una esfera luminosa, y es capaz de actuar a distancia. En estos rayos semimateriales, la imaginación de un hombre puede producir salud o morbidez»[21]. Como la cardioenergética sugiere que no existen barreras de tiempo o espacio que nos separe, que nuestra infoenergía puede «actuar a distancia», y que existen lados claros y oscuros respecto a esta energía sutil «L», las consecuencias de una conexión de corazón a corazón pueden no ser siempre agradables. Si se manda «energía mala», ésta puede causar consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas en forma «telesomática».

La conexión no localizada se denomina a veces «telesomática», una palabra derivada de las palabras griegas «tele», que significa lejos, y «soma», que se refiere al cuerpo[22]. Son comunes los relatos sobre la captación de algo malo que le ha sucedido a alguien que se encuentra lejos, o de haber realizado una conexión psíquica con una persona que no está presente, similares a los hallazgos relacionados con la visión a distancia llevados a cabo en el laboratorio PEAR. Al igual que ha ocurrido con los relatos de los receptores de trasplantes de corazón respecto de sus memorias celulares, los informes de estos sucesos telesomáticos, que vienen bien para ilustrar nuestras conexiones no locales y energéticas, han sido vistos con gran suspicacia. Frecuentemente se los desecha como «mera coincidencia» o como pequeñas anécdotas divertidas, pero la cardioenergética proporciona un medio de comprender las conexiones telesomáticas.

Un ejemplo de un acontecimiento telesomático nos llega de parte de una esposa de uno de mis pacientes que estuvo hablando conmigo en mi despacho. Su esposo estaba siendo sometido a una angiografía y, para distraerse de sus preocupaciones respecto a su

---

[21] F. Hartmann, *Paracelsus: Life and Prophecies* (Blauvelt, Nueva York, Teiner Books, 1973), p. 133.

[22] B. E. Schwartz, «Possible Telesomatic Reactions», *The Journal of the Medical Society of New Jersey*, vol. 64 (1973), pp. 600-603.

esposo mientras estaba esperando, trató de comentar mis investigaciones en cardioenergética. En medio de una frase, la vi que se inclinaba, que se llevaba la mano al pecho como si sintiera un dolor severo, y que gritaba: «Dios mío. Acaba de tener un ataque al corazón. Joe acaba de tener un ataque.» Pedí una camilla y, mientras la llevábamos a la unidad cardiaca, pasaron a su esposo en silla de ruedas, llevado por las enfermeras que le sacaban de la sala de examen. El esposo y la esposa se miraron uno al otro y, antes de que pudieran hablar, una de las enfermeras percibió el temor de la esposa. La enfermera dijo: «Él está bien. Tuvo un pequeño problema allí dentro y su corazón se detuvo por unos instantes. Ya lo hemos recuperado otra vez y está marchando bien.» La conexión telesomática en este caso no fue agradable para la esposa, pero fue ilustrativa de la fuerte conexión energética entre la pareja.

Una historia similar la presentó la parapsicóloga Loisa Rhine. Cuenta ella de una mujer que repentinamente «se inclinó hacia delante, se agarró el pecho en una expresión de dolor, y dijo: "Algo le ha sucedido a Nell; ha sufrido un accidente".» Dos horas después un policía se presentó para informar que Nell había muerto en camino hacia el hospital tras un accidente de coche. Murió a causa de un fragmento del volante que penetró en su pecho[23].

Por más extraordinarias que puedan parecer estas historias de conexión a distancia, son notablemente consistentes de un caso a otro respecto a la naturaleza de los informes. Se producen con mucha mayor frecuencia que lo que podría esperarse si fueran casualidades. Además, se parecen a acontecimientos no localizados que ocurren en laboratorios de física en su apariencia casual y puramente accidental. Al igual que muchos de los principios de la física cuántica, pueden revelar que nuestra física clásica newtoniana es incapaz de explicarlo todo. Las historias telesomáticas son, con frecuencia, referidas por personas que parecen estar más en sintonía que la mayoría, respecto a su «observador oculto» descrito anteriormente. Estas historias las refieren personas que han experimentado algunas conexiones profundas con la persona (tal como haber

[23] L. E. Rhine, «Psichological Processing in ESP Experiments, Part I: Waking Experiences», *Journal of Parapsychology*, vol. 29 (1962), pp. 88-111.

recibido un corazón) con la que comparten la experiencia telesomática.

Cuando hablamos de conciencia, normalmente pensamos en términos de primera persona del singular y de cómo nuestro «yo» experimenta el mundo. A pesar del modo tan individual en el que experimentamos nuestra conciencia, está conformada dentro del contexto de las relaciones. En otras palabras, nuestra relaciones con otras personas y con otras cosas es una parte fundamental de lo que significa ser «yo».

«Yo» o «Ello» han sido la preocupación, pero con frecuencia se ha dejado aparte el asunto de «nosotros» y de los testimonios de terceras personas sobre la conciencia y la conexión con la energía sutil no localizada, tal como lo experimentó la pareja de la que hablamos más arriba. El enfoque de la cardioenergética sobre la conexión de corazón a corazón con segundas personas sugiere que existe un poder singular cuando dos corazones se conectan. En una revisión de un libro que resumía un importante encuentro científico para discutir las conexiones de energía sutil y de conciencia, el doctor Alexander Eliot escribió: «Existe algo en relación con la naturaleza de la conciencia que requiere la presencia del "otro" a medida que otro sujeto que puede reconocer mi ser... Quizá en la próxima... conferencia podrá escucharse también la voz de la segunda persona»[24]. El sonido del corazón hablando puede escucharse en esta «segunda voz.»

## UNA MENTE Y MILLONES DE CUERPOS

He aquí un resumen de algunos de los últimos descubrimientos que dan fe del poder de la energía «L» para conectarnos «de corazón a corazón».

---

[24] A. Eliot, «The Hermit's Message», *Noetics Sciences Review*, vol. 42 (1997), pp. 29-33. Ver también S. Hameroff, A. Kaszniac y A. Scott, *Toward a Science of Consciousness: The First Tucson Discusions and Debates* (Cambridge, Massachusetts, MIT Press, 1996).

• Unas plaquetas sanguíneas, esos diminutos discos que contiene la sangre y que tienen el propósito de ayudar en la coagulación, fueron aisladas de un voluntario humano saludable y luego «tratadas» o influidas por un sanador energético, alguien que dice ser capaz de alterar la energía en el interior de los sistemas vivos. En completa quietud y silencio, el sanador «se conectó» con uno de los componentes bioquímicos de las plaquetas que hace que las plaquetas operen, una encima denominada monoamina oxidasa (MAO). La actividad de la enzima sufrió alteraciones, comparándola con muestras que no sufrieron alteraciones por no haber sido «tratadas»[25].

• Treinta y dos sujetos intentaron mentalmente alterar la química de la sangre. Trataban de impedir un proceso llamado hemólisis, que puede causar el deterioro de las células sanguíneas. Los llamados sanadores, que se conectaron con la energía, fueron capaces de impedir este proceso[26].

• En 13 experimentos se estudió la capacidad de 62 personas para influir en la fisiología de 271 sujetos distantes. Un resumen de los resultados indicó que muchas de estas personas fueron capaces o estuvieron dispuestas a sintonizarse con su propia fisiología. Ellas fueron las mismas personas que también fueron capaces de alterar la fisiología de otras personas situadas a la «distancia psicológica» de 20 metros que se utilizó en el experimento. Los que fueron capaces de conectarse telesomáticamente poseían muchas de las características de los cardiosensibles[27].

• Un estudio de 393 personas que habían ingresado en una unidad de cuidado coronario examinaron el efecto de la oración de intercesión ofrecida desde grandes distancias a la mitad de los

[25] G. Rhine, «A Psychokinetic Effect on Neurotransmitter Metabolism: Alterations in the Degradative Enzyme Monoamine Oxidase», en *Research in Parapsychology,* eds. D. H. Weiner y D. Radin (Metuchen, Nueva Jersey: Scarecrow Press, 1985), pp. 77-80.

[26] W. Braud, «Distant Mental Influence on Rate of Hemolysis of Human Red Blood Cells», *Journal of the American Society for Physical Research,* vol. 84 (1990), pp. 1-24.

[27] W. Braud y W. Schlitz, «Methodology for the Objective Study of Transpersonal Imagery», *Journal of Scientific Exploration,* vol. 3 (1989), pp. 43-63.

pacientes. Hubo un número menor de pacientes de los que se hallaban en el grupo de oración, significativo desde el punto de vista estadístico, que requirieron intubación (ventilación mecánica) y antibióticos, y fueron menos proclives a desarrollar neumonía o a requerir diuréticos[28].

• Las especies no humanas e incluso los objetos mecánicos parecen ser capaces de demostrar efectos del mismo tipo de conexiones de energía sutil mostrado por los humanos. Los investigadores probaron la posible influencia de 80 grupos de 15 pollos sobre un robot que se movía al azar llevando una vela encendida en una habitación oscura. Los pequeños pollos preferían la luz, y los experimentadores estaban tratando de determinar si la preferencia de los pollos podría influir al robot. En el 71 por 100 de los casos, el robot pasó un tiempo excesivo en la vecindad de los pollos. En ausencia de éstos, el robot siguió la trayectoria al azar[29].

• Existen cincuenta y cuatro referencias de animales que regresaron a sus amos atravesando grandes distancias. Estos animales viajaron a lugares en donde nunca antes habían estado y, por lo tanto, no podían haber sido influidos directamente por claves sensoriales implantadas con anterioridad, ni por ningún instinto de regresar al hogar[30].

La cardioenergética propone que la explicación para los acontecimientos telesomáticos se relaciona con la energía sutil «L» canalizada por el corazón. Sara Paddison afirma que: «Nuestra investigación en el instituto halló que ese poder residía dentro del corazón. Es un poder oculto que opera en un rango de bandas de frecuencia superior al de la mente»[31]. El «poder» al que se refería Paddison

---

[28] R. Byrd, «Positive Therapeutic Effects of Intercessory Prayer in a Coronary Care Unit Population», *Southern Medical Journal*, vol. 81 (1988), pp. 826-829.

[29] R. Peoch, «Psychokinetic Action of Young Chicks on the Path of an Illuminated Source», *Journal of Scientific Exploration*, vol. 9 (1955), pp. 223-229.

[30] J. B. Rhine y S. R. Feather, «The Study of Cases of "Psi-Training" in Animals», *Journal of Parapsychology*, vol. 1 (1962), pp. 1-21.

[31] S. Paddison, *The Hidden Power of the Heart*, pp. 1-21.

puede ser la energía «L», y la «mente» a la cual ella hacía referencia puede ser el cerebro sin corazón, la versión con «m» minúscula de la palabra Mente, escrita con «M» mayúscula e integrada por el cerebro/corazón/cuerpo de la cardioenergética.

## LA REGLA DEL «UNO A NUEVE»

Sobre la base de las investigaciones sobre la energía canalizada y emanada del corazón, el Instituto de HeartMath propone lo que ellos llaman una regla del «1 a 9» de la energía cardiaca. Su investigación muestra que enfocándose sobre la inteligencia natural del corazón, un único esfuerzo energético de su parte produce un retorno nueve veces mayor de energía saludable y equilibrada para usted y para el mundo[32]. Ellos agregan que hallaron esto, debido a que el corazón es sumamente poderoso desde el punto de vista energético, que posee un «efecto multiplicador», recogiendo y amplificando la energía saludable por la totalidad de los sistemas[33].

Si alguna vez ha paseado usted por el bosque en un día cálido de verano, podrá recordar haber sentido el calor del sol arrastrándolo hacia él entre los árboles. Algo parecía guiarle y tirar de usted a lo largo del camino. Puede que hubiese estado trabajando en su escritorio y que sintiera un cálido toque sobre su hombro, una señal que venía del sol que brillaba a través de su ventana. Así es cómo se siente sintonizarse con la energía no sólo de su corazón sino de otros corazones. El filósofo del siglo XV, Marsilio Ficino sugirió que todos nos volvemos hacia el misterio de nuestra propia naturaleza de la misma forma que el girasol se orienta hacia el sol[34]. Copiar la actitud del girasol es la forma de conexión cardioenergética de corazón a corazón.

---

32 *Ibíd.*, p. 97.

33 *Ibíd.*, p. 97.

34 Como se cita en T. Moore, *The Re-Enchantment of Everyday Life* (Nueva York, HarperCollins, 1996), p. 3.

## POSEYENDO NUESTRO CORAZÓN

Uno de los retos más difíciles de la conexión de corazón a corazón es aceptar el hecho de que tal conexión, lo mismo que la oración, no es algo que usted *hace* sino que usted *es*. Silenciando su cerebro y liberándose de sus constantes y molestas urgencias por hacer o pensar algo; estando suficientemente tranquilos ante la presencia de los corazones de otros para permitir que su corazón se muestre receptivo y abierto a la energía procedente de ellos; permitiéndose a sí mismo experimentar en su propio corazón la conexión de energía sutil «L», y siendo consciente de la energía que emana de su corazón hacia otros corazones, su corazón deja de ser suyo y se convierte en nuestro. La cardiocontemplación le ayuda a poseer su corazón total y completamente, y compartir la cardiocontemplación profundamente con otros le ayuda a compartir todo lo que está dentro y lo que viene de todos nuestros corazones.

# Capítulo 9

# El cerebro lujurioso y el corazón amoroso

*El encuentro de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas: Si se produce una reacción, ambas quedan transformadas.*

CARL JUNG

## ESE SENTIMIENTO DE AMOR

USTED SIENTE EL PODER DEL AMOR cuando mira a los ojos de un niño, cuando contempla el maravilloso rostro arrugado de un abuelo o cuando recuerda un momento precioso que compartió con su familia durante su infancia. Como si fuese una indicación del cambio repentino de utilizar la cabeza para enfrentarse a la vida, a utilizar el corazón para disfrutarla, usted se volvió ligero de cabeza y cálido de corazón. Siente una energía sutil que le atrae y su corazón puede incluso dar pequeños saltos de emoción, ahora que se conecta con la vida en los términos que sugiere éste. Se esfuerza en poner en palabras lo que siente, tartamudeando o regresando al lenguaje de amor que su corazón aprendió cuando usted era un niño.

Desde el principio de los tiempos, el hombre ha tratado de definir y comprender el significado del amor: una tarea imposible.

El amor es uno de los mejores ejemplos del poder del corazón. Nuestros cerebros no son capaces de explicar o definir por completo el sorprendente poder del amor y, sin embargo, cuando nos enamoramos, nuestros corazones parecen comprender totalmente.

## ¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DE «TE AMO»?

Desde hace mucho tiempo nos hemos tenido que enfrentar al reto de hacer concreto y mensurable lo que parece ser esencialmente subjetivo e inconmensurable. Sabemos que lo que pensamos acerca de un poema, libro o amante es algo muy personal y suele estar relacionado con nuestra herencia cultural, con nuestro lenguaje, imaginación, intereses, experiencias pasadas de la vida y con muchos otros factores que parecen desafiar una cuantificación sencilla. Sin embargo, persistimos en decir cosas tales como «No tengo el menor interés en este libro, esta vista es mucho más bonita que aquella otra, o él es más amoroso que ese otro chico» [1]. He venido utilizando la letra «L» para significar tanto la infoenergía vital individual como los aspectos conectivos del vivir que pueden denominarse energía de amor, y es sumamente difícil representar la equivalencia sutil entre las energías que podemos ver y tocar más fácilmente y la energía que parece más espiritual.

En la mayoría de los intentos de hablar de amor hemos utilizado desde hace tiempo al corazón como símbolo. Sobre la base de los conceptos de la cardioenergética, puede que uno de los aspectos clave del enamoramiento sea la experiencia de nuestro propio corazón entrando en sincronización energética con otro corazón, suceso que nuestro cerebro parece tener gran dificultad en expresar en forma de energía. El cerebro está mal equipado para traducir la naturaleza sutil y la magnitud espiritual de los acontecimientos asociados con la energía del amor. No se le da muy bien expresar la sutil aunque poderosa «atracción» de la energía «L» que le llega del corazón y de las memo-

---

[1] El doctor Robert G. Jahn plantea esta cuestión de la información «objetivo-subjetiva» y de su medición en su «Information, Consciousness, and Health» *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 32-38.

rias celulares, canalizada y liberada por una conexión íntima de corazón a corazón. No habla el lenguaje de lo que el corazón dice ser un poder «magnético» de atracción, de apego o de repulsión, que a veces ocurre a causa de su poderosa polaridad positiva/negativa. Quizá, si averiguamos algo más de cómo piensa, siente y se comunica este órgano, nos volveremos más expertos en el lenguaje del amor.

## TRES HÁBITOS DEL CORAZÓN

Hemos dicho que el corazón utiliza los procesos de conectar, nutrir e integrar todas nuestras memorias celulares para crear lo que somos, lo que necesitamos y lo que tenemos que dar. Estos mismos tres procesos son a los que la mayoría de las personas se refieren cuando afirman que están enamorados. «Me siento tan conectado a ti», «Tú me das fuerza» y «Sin ti no estoy completo», son ejemplos de expresiones de amor que delinean los hábitos básicos del corazón. En esencia, amar a alguien puede ser el proceso de proyectar hacia otro corazón su propio modo natural de encarar el mundo.

El doctor Lawrence Laskow, que propone un sistema al que denomina «sanación holoenergética», afirma que la energía del amor es lo que conecta a las personas y lo que constituye un sistema energético de amor. También identifica el nutrir, conectar e integrar como las tres funciones centrales del amor[2]. Otro autor, Matthew Fox, identifica estos mismos tres hábitos del corazón como los tres conceptos fundamentales de la espiritualidad, lo cual puede explicar por qué amar puede percibirse como un suceso sagrado que representa la unión de dos almas liberadas finalmente de los obstáculos interpuestos a su conexión energética por sus defensivos cerebros egoístas[3].

La visión moderna del amor es sumamente romántica. Mientras que habla frecuentemente de tales cosas como afecto y cariño, lo

---

[2] L. Laskow, *Healing with Love: The Art of Holoenergetic Healing* (Nueva York, HarperCollins, 1992).

[3] M. Fox, *A Spirituality Named Compassion* (San Francisco, Harper y Row, 1979).

que transmite es una necesidad de un amante que llene nuestras propias aspiraciones egoístas, como las expresa el mandato evolutivo del cerebro para el autoavance. Si escuchase con el corazón, oiría menos sobre «mi corazón», y más sobre «nuestros corazones». El corazón tiende a hablar en la persona del plural «nosotros», a diferencia del cerebro que utiliza más el «yo» y el «tú». Si desea averiguar si está conectado con el código del corazón, trate de registrar en cinta las conversaciones que tiene con su amante y cuente el número de palabras «yo, mí y tú» comparadas con «nosotros y nuestro».

Cuando decimos que amar es entregar el corazón a alguien, estamos describiendo una interacción donante/receptor de energía «L», que se asemeja en profundidad a un trasplante de corazón. Si cuando nos enamoramos nos sentimos más totalmente vivos y llenos de energía que en cualquier otro momento de nuestra vida, se debe a que la potencia de la sincronización de la energía «L» entre los amantes activa las memorias celulares de nuestro paraíso infantil compartido. Quizá nos sentimos «otra vez jóvenes», y se produce un regreso a la utilización de la misma forma de hablar infantil con nuestra pareja, como la que usamos con un niño, refiriéndonos a él o a ella como «vida, corazón o cielo», con lo que reconocemos nuestra sensación de unión y recordamos lo que es estar tan llenos de energía y tan encantados con la vida como los niños.

Involucrarse en un amor sensual puede ser una forma de recuperar nuestras memorias celulares del estado de infancia paradisiaca, cuando nos hallábamos protegidos y a salvo en el mar amniótico del interior del útero materno. Una razón por la que podemos hablar de sentirnos ahogados en un mar de amor, de que nuestro amor fluye hacia otra persona, o por la que solemos sentirnos tan atraídos por el océano o por cualquier masa de agua, puede ser las memorias celulares activadas por la visión y la sensación del agua.

## EL MITO DEL SEXO FORTUITO

Como vimos en el capítulo ocho, cuando nos tocamos físicamente unos a otros de un modo amoroso o unimos las manos, esta-

mos intercambiando energía sutil «L» directamente. Las manos actúan como los electrodos de un electrocardiograma, estableciendo una conexión energética entre dos corazones, que se puede medir en el corazón y en el cerebro de ambos amantes[4]. Cuando nos abrazamos, cuando apretamos el pecho uno contra otro y damos suaves palmadas rítmicamente sobre la espalda de alguien a quien queremos, estamos colocando nuestros corazones tan cerca como podemos, para hacer que esa proximidad tan inmediata permita que nuestros corazones «latan como si fueran uno»[5].

Desde un punto de vista cardioenergético, no sería posible practicar sexo «fortuito». Todo acto mecánico de yuxtaposición genital y de movimientos gimnásticos mutuos de la pelvis puede considerarse también como un intercambio de fluido vital y de energía conectiva. A lo que nos referimos como clímax, desde un punto de vista mecánico es, en realidad, una culminación poderosa de un vínculo energético que ha ido acrecentándose. Siempre que «hacemos el amor», y sin importar si se produce una unión de células para iniciar una nueva vida, se crean nuevas memorias celulares en el interior y entre los dos sistemas vitales. Nos involucramos en un acontecimiento energético que, debido al principio de no localización y al hecho de que los elementos, una vez han establecido un primer contacto, quedan conectados para siempre, se convierte en una memoria celular permanente en cada uno de los amantes. Si nuestra intención es evitar un compromiso energético, el único sexo «seguro» es no hacer sexo.

Cuando presenté por primera vez mi teoría del amor cardioenergético, hubo un médico que me dijo: «Respeto el poder del corazón, pero no puedo aceptar su nueva idea tan radical de que un corazón pueda afectar físicamente a otro corazón. Eso es sim-

---

[4] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Interpersonal Heart-Brain Registration and the Perception of Parental Love: A 42-Year Follow-Up of the Harvard Mastery of Stress Study», *Subtle Energies,* vol. 5 (1996), pp. 36-45.

[5] P. A. Ragan, W. Wang y S. R. Eisemberg, «Magnetically Induced Currents en the Canine Heart: A Finite Element Study», *IEEE Transactions on Biomedical Engineering,* vol. 42 (1995), pp 110-115. Ver también G. Stroink, «Principles of Cardiomagneticism», en *Advances in Biomagneticism,* eds. S. J. Williamson, *et al.* (Nueva York, Plenum Press, 1989), pp. 47-57.

plemente un regreso al vitalismo y creo que ya desechamos eso hace mucho tiempo.» Le respondí que la idea de la influencia del corazón sobre otro corazón, e incluso el impacto de un corazón trasplantado sobre los sentimientos y conductas del receptor, no es nueva en absoluto. Alrededor de 1860, el médico francés Claude Bernard hizo circular la sangre de un perro a través del corazón de un segundo perro. Después de transcurrido cierto tiempo, notó que los cambios en el ritmo cardiaco del perro donante iban acompañados de cambios paralelos en el ritmo cardiaco del perro receptor[6]. Como mencionamos antes, los cardiólogos energéticos Schwartz y Russek modificaron ese enfoque, que tenía más de un siglo de antigüedad, cuando conectaron los electrocardiogramas y los encefalogramas de dos personas y descubrieron que, entre los humanos, también tenía lugar cierta conexión energética vital[7].

Es frecuente sentir que fluye la energía entre uno mismo y su pareja. Sentirse sensuales significa estar conscientes de la energía sutil «L» del corazón, y se trata de un asunto de campos energéticos que se funden, más que de estar buscando zonas eróticas o puntos «G». Puesto que amar es más un asunto del corazón que de la cabeza, cuando intentamos hacer contactos sensuales con otro ser humano estamos, literalmente, utilizando nuestros cinco sentidos básicos como conductos de energía, desde nuestro corazón y hacia él, y estamos usando los mecanismos del cuerpo para expresar el vitalismo del espíritu. En efecto, el inconmensurable código de amor se transmite como energía sutil «L», y es llevado dentro de las formas mensurables de la energía que intercambiamos. Es semejante al modo en que el significado de las palabras que pronunciamos se convierte en un tipo de energía capaz de ser transportado por las líneas telefónicas. Libre de la interferencia defensiva del cerebro, nuestro corazón puede fundirse con otro corazón en una «consolidación cardioenergética» que se experimenta como amor consumado.

---

[6] C. Bernard, *An Introduction to the Study of Experimental Medicine* (Nueva York, Macmillan, 1927).

[7] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Interpersonal Heart-Brain Registration».

## ENCONTRANDO SU PUNTO «H»

Cuando nos excitamos sexualmente, se incrementa el ritmo del corazón. Lo mismo que se irradia más energía al aumentar el volumen de un radiorreceptor. Al producirse unas contracciones cada vez más intensas de nuestro corazón, se transmite más infoenergía desde este órgano al de la pareja. Debido a que la intimidad sexual puede verse como una expansión de la energía en la que participan los corazones al actuar como aceleradores de energía «L», el corazón se convierte en nuestro órgano erótico más importante: en el punto «H» del que emana la energía sutil amorosa. Cuando otro corazón se acelera al unísono y en respuesta al nuestro, las contracciones de ambos se intensifican y se transmite todavía más energía «L», se produce literalmente una especie de «orgasmo» energético.

Cuando experimentamos un orgasmo sexual, nuestro ritmo cardiaco se duplica. Como resultado de ello, se intercambia una gran cantidad de energía entre los miembros de la pareja, debido a que el orgasmo implica una elevación de la potencia cardioenergética. Si se intercambian fluidos corporales a través del acto sexual, puede transmitirse aún más infoenergía por medio de las memorias celulares intercambiadas. El acto sexual se convierte, entonces, en un trasplante infoenergético entre dos personas, en el que cada una actúa como donante y receptor de energía «L». Debido a que el principio de conducción de volumen, del que hablamos en el capítulo ocho, dice que la energía se extiende y se expresa inmediatamente a través de la totalidad de un sistema, el semen, las secreciones vaginales y la saliva pueden servir como fluidos vitales que contienen físicamente y que transportan una cierta cantidad de las memorias celulares del corazón de cada amante.

## CORAZONES ROTOS O FELICES

Cuando nuestras canciones de amor no celebran la magia del amor, se lamentan de algún amor perdido. Ninguna otra emoción, quizá, es capaz de originar esos extremados altibajos de exaltación,

así como de terribles caídas. La cardioenergética sugiere que esto puede ser así debido a la energía «L», que es el lenguaje primario del corazón y, por lo tanto, que está muy estrechamente conectado con los aspectos más brillante o más oscuro de la energía de la Mente cerebro/corazón/cuerpo.

Nada en el universo es unilateral. La vida y el amor es una especie de danza sistólica/diastólica que hace resonar el lado oscuro de la energía «L», creando el contraste necesario con el lado brillante de esa energía. El amor no es un estado estático del corazón, sino una oscilación que vigoriza nuestro amor y nuestra vida, contribuyendo al día y la noche, y a las subidas y bajadas que hacen posible la vida y el amor. Debido a los poderosos y repetidos «altos» y «bajos» de la energía «L», el amor no es para los débiles de corazón. Cuando nos involucramos en asuntos del corazón, nos sumergimos en ambos aspectos de la energía, el brillante y el oscuro. Si nos engañamos a nosotros mismos en forma romántica y creemos que el amor es únicamente felicidad y belleza, estamos asumiendo, por ignorancia, que el corazón posee sólo un aspecto, que la sístole puede existir sin la diástole y que puede haber día sin noche. Nos volvemos ciegos ante la verdadera naturaleza y los desafíos del amor, y nos condicionamos a los inconvenientes y problemas de relación. Si confundimos las necesarias bajadas «diastólicas» y las tensiones del amor como signos de que éste está terminando, podemos volvernos unos cínicos amorosos que se alejan del amor. Lo mismo que los tranquilos océanos pueden convertirse en marejadas destructivas, si nos damos cuenta de que el poder sanador del amor es equivalente a su potencial para hacer daño, al igual que ocurre con cualquier otra forma de energía, podremos aproximarnos a los lazos amorosos con un corazón más sabio y tolerante. Lo mismo que la propia energía eléctrica que ilumina nuestra vida puede acabar con ella, la energía amorosa del corazón puede sacudirnos y debilitarnos e incluso convertirse en letal. El dolor de amar es el precio que tenemos que pagar para podernos beneficiar del poder sanador del amor.

## LA CARDIOENERGÉTICA DEL DESENGAÑO AMOROSO

Cuando nos referimos a que nos han roto el corazón, y a que hemos recibido un desengaño amoroso, en cierta forma puede que queramos decir que nos damos cuenta de que ha concluido una conexión energética. Puede ser que estemos manifestando nuestra experiencia de los lados complementarios esenciales de la energía «L», nuestra sensación de establecer conexión con las memorias celulares oscuras de todas las separaciones físicas anteriores. Nuestras memorias celulares y amorosas retienen no sólo una sensación feliz de nuestro paraíso infantil, sino también el dolor de nuestra caída en desgracia. Por causa de las memorias celulares que nuestro corazón ha introducido en nosotros, cada vez que terminamos una relación, ya sea física como mentalmente, estamos reciclando el final de cada relación que hayamos experimentado con anterioridad. También podemos experimentar el dolor de una separación ilusoria, ya que todo lo que nuestro corazón desea es ayudarnos a que nos sintamos conectados con los demás.

Para la cardioenergética, un desengaño amoroso no consiste únicamente en la interrupción y el recuerdo de la ruptura de una conexión energética anterior que se activa físicamente. Se trata también de un choque espiritual, de la experiencia directa de los aspectos negativos de la energía de nuestra pareja. Al igual que ocurre cuando dos polos positivos o negativos de imanes muy poderosos hacen contacto, cuando experimentamos las polaridades equivocadas nos sentimos repelidos. El amor sano y duradero significa recordar que la fuerza misma de nuestra repulsión es una evidencia de la potencia de la energía amorosa que existe entre nosotros. La magnitud de la atracción de nuestra energía amorosa revela la fortaleza de las fuerzas negativas que están presentes también. Cuanto más «atracción» sintamos de parte de alguien, tanto más «repulsión» debe haber también presente. Está naturaleza sistólica/diastólica del amor no es uno de sus problemas, sino un reflejo del desafío que se le presenta al alma.

Cuando concluye una conexión energética, decimos que existe una desconexión. Lo mismo se aplica a nuestro corazón. Cuando el

corazón no puede seguir utilizando su cuerpo físico para recibir la energía de su pareja, lo percibe como si las líneas de fuerza hubiesen sido cortadas. El cerebro, que se apoya principalmente en las cuatro formas básicas de la energía (la electromagnética, la gravedad y las energías nucleares fuerte y débil), que normalmente procesan nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), puede pensar que el origen de su energía amorosa se ha perdido para siempre. Si nos sintonizamos con el código del corazón, sin embargo, podremos averiguar que la energía de nuestra pareja queda siempre dentro de nosotros como una memoria celular sagrada, y que las ondas energéticas de nuestra pareja no son menos reales que las partículas que integraban su cuerpo físico. Lo bueno que nos señala la cardioenergética es que todos los finales, incluyendo la muerte, son ilusiones del cerebro. Para el corazón, lo que el cerebro considera como un final es sólo el punto inicial de una transición y de una transformación infoenergética.

## CÓMO ARREGLAR UN CORAZÓN ROTO

La cardiocontemplación y la cardiocoherencia que la acompaña es una forma de arreglar un corazón roto o desconectado de la energía. Utilizando las técnicas que presentamos en los capítulos siete y ocho, podemos escuchar que nuestro corazón nos dice que este amante puede haber desaparecido físicamente de nuestra vida diaria, pero que estará siempre presente en nuestro corazón y en nuestra alma. Las huellas celulares dejadas dentro de nosotros no se borran nunca. Conectándonos con la energía y la sabiduría del corazón, podemos hallarnos energéticamente «con» nuestro amante sin que importe dónde éste pueda hallarse.

La palabra «arrebatado» significa «llevado lejos». La palabra «pesar» se refiere a una sensación de peso o pesadez[8]. Nuestro corazón se siente «pesado» cuando se rompe un lazo de amor físico, debido a que se extingue una parte de la energía del ser amado que

[8] *Webster's Third New International Dictionary* (Springfield, Massachusetts, Merriam Webster, Inc., 1993).

tanto aligera nuestro corazón. Éste se aligera nuevamente sintonizándolo de manera que sea capaz de recuperar las memorias celulares que contienen para siempre la energía de nuestro ser amado, aun cuando éste no se halle físicamente con nosotros.

La sanadora energética Julie Motz escribe: «Creo que son nuestras emociones, por ser ondas de energía que se mueven por todo el cuerpo, las que nos dicen lo que debemos temer, lo que deseamos, quiénes somos y con quién nos hallamos conectados»[9]. Una vez comprendemos el concepto que tiene sobre el amor la cardioenergética como acontecimiento espiritual de infoenergía más que como una ocurrencia romántica del cerebro, nuestro corazón está libre de cumplir la promesa que solemos hacernos unos a otros cuando sentimos el máximo de amor: que amaremos y seremos amados para siempre.

## LA IMPORTANCIA DE SER BISENSUAL

La palabra «sensual» como se usa en cardioenergética se refiere a las diversas formas en las que nos volvemos conscientes de la energía sutil «L» del amor. Nuestro corazón opera como un contador Geiger, percibiendo los diversos aspectos e intensidades de la energía amorosa. Para amar sabia y permanentemente, debemos ser «bisensuales», y estar alertas y tolerantes ante las dos naturalezas del amor como atractivo poderoso y, también a veces, como poderoso repelente.

En mi trabajo clínico con familias con niños que presentan múltiples problemas, he detectado una paradoja infoenergética. El niño que parece causar el mayor conflicto en el sistema familiar es también, con frecuencia, el que parece despertar la mayor energía amorosa de parte de los padres, incluso cuando existe un lado sumamente oscuro de ese amor. Al describir su amor hacia su hija adolescente rebelde, una madre me dijo: «La amo tanto que me hace daño, y ella me hace tanto más daño cuanto yo más la amo. Si no la amase tanto, la odiaría. Me causa mucho más dolor de cora-

[9] J. Motz, «What Energy "Knows"», *Advances,* vol. 12 (1996), pp. 33-35.

zón que mi otra hija. Sin embargo, mi conexión con ella parece la más fuerte. Me rompería el corazón si no pudiese estar con ella pero, algunas veces, me rompe el corazón también cuando está conmigo. Tengo que aceptar lo bueno y lo malo. Así es el verdadero amor.» Esta madre estaba describiendo no sólo la naturaleza de ambos lados de la energía amorosa del corazón, sino el hecho de que la intensidad de una conexión amorosa profunda se ve, con frecuencia, acompañada de una agitación y un sufrimiento intensos que se traducen en un desafío equivalente.

Aquellos con quienes nos conectamos íntimamente y con los que compartimos una intensa energía «L», siempre nos depararán tanto una gran paz como un gran dolor, y nosotros haremos lo mismo con ellos. Cuando se trata de energía amorosa, el gusto y el disgusto no están muy alejados entre sí. Si negamos ese hecho, es señal de que nuestro cerebro romántico está dominando a nuestro corazón más sabio y amoroso, y que el cerebro se está aferrando desesperadamente a su imperativo evolutivo de autoprogreso.

## SIN SEXO EN SEATTLE

En Seattle, Washington, hablé recientemente a un grupo numeroso de pacientes de corazón en unión de sus parejas. Algunos se hallaban esperando un nuevo corazón y aproveché la oportunidad de entrevistarlos para este libro. Todos ellos estaban experimentando varios niveles de dolencias cardiovasculares. Tuve la oportunidad de entrevistar a ocho hombres y siete mujeres supervivientes de ataques al corazón, y a sus parejas respectivas. Como sucede siempre, escuché muchas explicaciones respecto a las causas de su enfermedad, incluyendo una dieta abundante, la obesidad, la tensión alta, una predisposición genética, falta de ejercicios, fumar y el estrés. Me habían presentado ante mi audiencia enumerando todos mis cargos profesionales anteriores, y cuando mis entrevistados supieron que era antiguo director de educación profesional en el Instituto Kinsey para la Investigación sobre el Sexo, el Género y la Reproducción en la Universidad de Indiana, que había estudiado en el Instituto Masters y Johnson y que había fundado y dirigido

una clínica de disfunción sexual en Michigan, me manifestaron que sentían una preocupación que, según dijeron, ninguno de sus doctores había discutido en detalle con ellos. Todos los pacientes y sus cónyuges con los que hablé dijeron que, durante más de un año antes de su ataque al corazón, no habían tenido ninguna actividad sexual.

Las investigaciones actuales sobre la vida sexual de pacientes del corazón muestran que más de la mitad de las víctimas de ataque cardiaco tienen una cosa en común: No habían tenido actividad sexual de ninguna clase durante el año anterior a su ataque al corazón[10]. Si se hubiera descubierto que la mitad de las 500 personas que tienen un ataque cardiaco cada año no habían comido nunca zanahorias, habría probablemente una carrera hasta el mercado de hortalizas, y Bugs Bunny sería el cartel de la Asociación Americana del Corazón. Sin embargo, aunque la carencia de sexo y la privación de la inmensa energía «L» que la acompaña parece ser por lo menos un factor que contribuye a la posibilidad de un ataque al corazón, se ha hecho poco con este hallazgo.

Otro estudio también ha mostrado el impacto de la privación erótica del corazón. Se entrevistaron a 1.200 hombres y a 500 mujeres en relación con su actividad sexual en las horas, días y año que precedieron al ataque. A partir de estas entrevistas, se averiguó que la falta de actividad sexual era una característica compartida por los que habían sufrido un ataque cardiaco. Éste estudio se publicó en el *Journal of the American Medical Association,* una de las publicaciones médicas más prestigiosas en el mundo; sin embargo, estos hallazgos han quedado ampliamente ignorados por todos los médicos[11]. En otro ejemplo de la falta de corazón de la medicina, los médicos que leyeron y respondieron al artículo de la revista se limi-

[10] R. F. DeBusk, «Sexual Activity Triggering Myocardial Infarction: One Less Thing to Worry About», *Jounal of the American Medical Association,* vol. 275 (1996), pp. 1447-1448.

[11] J. E. Müller, M. A. Mittleman, M. Maclure, *et al.,* «Triggering Myocardial Infarction by Sexual Activity: Low Absolute Risk and Prevention by Regular Physical Exertion?», *Journal of the American Medical Association,* vol. 275 (1996), pp. 1405-1409. Ver también D. Sobel y R. Ornstein, «Sexual Activity and Heart Attack: Not to Worry», *Mind/Body Health Newsletter,* vol. 5 (1996), pp. 2-3.

taron a decir que los datos del estudio mostraban que no parecía demasiado probable que hacer el amor *después* de un ataque al corazón resultara fatal.

La cardioenergética sugiere que la carencia de contacto físico íntimo puede privar al corazón de una forma de refuerzo normal de energía «L» tan sumamente necesario, y de la proximidad intensa de la presencia energética de otro corazón que le ayude a mantenerse en «sincronismo». La muerte cardiaca súbita constituye la ausencia última de ritmo vital, y el contacto sensual puede ser importante para aportar nutrición energética y sincronización rítmicas a un corazón desde otro corazón, lo mismo que una dieta baja en calorías, el ejercicio regular y una vida menos llena de estrés pueden ayudar a protegerlo.

A pesar de todos los progresos que hemos realizado en identificar los factores de riesgo de las dolencias cardiovasculares, tales como la obesidad, el estilo de vida sedentario, la alta tensión y el estrés, más del 50 por 100 de las víctimas de ataque al corazón no presentan ninguno de esos factores, y la mayoría de las personas que tienen uno o más de esos factores de riesgo no sufrirán nunca ningún ataque al corazón[12]. Actualmente, aproximadamente sólo el 50 por 100 de las veces pueden los médicos de orientación mecanicista encontrar la razón por la que nos enfermamos o nos curamos. Sin embargo, parece que vivimos como rehenes de un terrorismo de salud que nos mantiene alejados de los placeres simples de la vida con el propósito de que consigamos una vida más larga pero, con frecuencia, menos feliz, como el «menor de los males»[13].

A pesar de la evidencia de lo que usted ha leído en este libro, la medicina moderna se aferra a la imagen de que el cuerpo es una máquina servida por el corazón como una bomba biomecánica. Al

---

[12] Para un sumario sobre los datos que apoyan este hallazgo y otras investigaciones que llevan a cuestionar la justificación de nuestro moderno terrorismo de salud, ver R. Ornstein y D. Sobel, *Healthy Pleasures* (Reading, Masachusetts, Addison-Wesley, 1993).

[13] Mi libro *The Pleasure Prescription: To Love, To Work, To Play-Life in the Balance* estudia este asunto en detalle. (Alameda, California, Hunter House Publishers, 1996).

hacer esto, se ignoran muchos de los hallazgos importantes de la cardioenergética, de la cardiología energética y de la psicología cardiaca sobre el corazón como órgano energético del amor. El resto de este capítulo trata sobre uno de los placeres potencialmente mayores y más saludables —el amor, la conexión sensual— y sobre cómo la conexión de corazón a corazón puede constituir el mejor de los programas preventivos de salud.

## CONTENIENDO LA «RIADA»

El psicólogo John Gottman ha realizado una amplia investigación sobre las relaciones íntimas, y alguno de sus trabajos puede servir para revelar el papel de la energía «L» en estas relaciones y sus implicaciones en la salud física y mental[14]. Su trabajo ilustra el papel del corazón en el conflicto marital. Señala en su informe que entre las parejas ocurre una respuesta psicofisiológica llamada «riada» cuando en sus relaciones predomina la crítica entre ellos, cuando levantan un muro de piedra que los separa, y al existir un rechazo hacia un compromiso emocional. La riada es, principalmente, el incremento rápido del ritmo cardiaco[15]. Dependiendo del tamaño del cuerpo, el latido del corazón del hombre en reposo tiende a ser de alrededor de 72 pulsaciones por minuto, mientras que el de la mujer es de alrededor de 82. Según Gottman, la riada se produce cuando el ritmo cardiaco se incrementa en 10 pulsaciones por minuto. Algunas personas, normalmente las que poseen un temperamento capaz de causar que su corazón sea mucho más reactivo, experimentan tal acelerón inmediato y severo en respuesta al conflicto emocional, que su corazón se acelera 30 pulsaciones por minuto en el espacio de un único latido.

Lo que el autor Daniel Goleman denomina «tango límbico», constituye una serie de situaciones cíclicas por las que atraviesan las

[14] J. Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail... and How You Can Make Yours Last* (Nueva York, Simon y Schuster, 1994).

[15] J. Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, Nueva Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993).

parejas que se ven inmersas en algún tipo de conflicto matrimonial. Éste lo inicia normalmente la mujer, pues tiende a ser la gestora emocional de la mayoría de las relaciones. Debido a que, dentro de la pareja, ella es normalmente la más relacional y la que más se centra sobre el «corazón», y la que se encarga de vigilar los problemas de relación, comienza por quejarse de algún problema que siente en su corazón, pero que su pareja no percibe, a su vez, en el suyo[16]. El hombre, que normalmente no pone tanto corazón en la relación, intenta utilizar su cerebro para tratar de imaginarse «la sustancia del problema», y el modo en que éste puede ser arreglado de inmediato. Su cerebro protector y egoísta personaliza la queja como su propio fracaso. Debido a que el problema es detectado por el corazón de la mujer, y que el hombre está tratando de resolverlo con la cabeza, muchos de estos problemas se deben a que ambos están hablando en dos códigos diferentes. El cerebro del hombre siente que su corazón comienza a acelerar y que le pide que se retire. El cerebro le dice: «Ve a jugar al golf, mira un partido de fútbol, corta el césped, pero haz algo por sacarme de este lío por un rato.»

Cuando un hombre se retira, o intelectualiza una queja, la mujer pasa del conflicto emocional al disgusto intelectual y se vuelve crítica. Al fracasar la conexión «de corazón a corazón», ella utiliza ahora su cerebro más que su corazón y trata de encontrar alguna debilidad mental en su pareja con el fin de reforzar su punto de vista emocional. Exagera, se enoja, o inicia una sutil venganza emocional tendente a darle una lección «en la forma que duele» a su pareja que está ciega ante el amor. Debido a que la investigación de Gottman muestra que los hombres, durante los conflictos, tienden a ser más «de corazón caliente» y más reactivos en lo cardiovascular que las mujeres, el corazón del hombre comienza a acelerarse.

Cuando el corazón del hombre se acelera, su cerebro siente una vaga sensación de temor. El tango límbico del conflicto y del disgusto femenino se convierte en temor por parte del hombre. Intentando detener la riada, el hombre crea un muro de piedra para aislarse, o trata de cortar la conexión energética con su pareja, que

[16] D. Goleman, *Emotional Intelligence* (Nueva York, Bantam Books, 1995).

ahora se ve intensificada, y que se ha convertido en una conexión del lado oscuro. Intenta bloquear o desviar la energía, que siente llegar a su corazón, siendo abrupto, brusco o indiferente. Cuando un hombre se aísla, la energía negativa que su pareja le está enviando rebota sobre la pared emocional que él ha creado y se devuelve hacia el origen. Como resultado de esto, esa energía tóxica regresa al corazón *de la mujer,* y ahora es *ella* la que sufre la riada.

Cuando el corazón de un hombre se acelera, éste se encierra entre paredes emocionales y trata de bloquear o desviar esta energía de ruptura, en un intento de mantener su propia coherencia cardiaca. Cuando el corazón de la mujer se acelera, ésta tiende a enviar la energía de ruptura hacia dentro, somatizando su incoherencia cardiaca, debilitando con ello su sistema inmunológico. El resultado es que comienza a experimentar varias infecciones, alergias, dolores de cabeza y, en una metáfora del rechazo hacia su pareja que se manifiesta en su genitalidad, y debido a la naturaleza tóxica de sus relaciones con él, puede incluso experimentar una vaginitis recurrente. No existe una evidencia más directa del impacto de un corazón que piensa, siente, ama y se enfada, que un extenuante tango límbico matrimonial[17].

## VIBRACIONES SEXUALES

Hemos visto anteriormente que, debido a la conducción de volumen, el potencial eléctrico generado por el corazón, como se refleja en los electrocardiogramas, puede registrarse desde cualquier lugar del cuerpo[18]. Cada latido del corazón no sólo genera patrones de energía que tienen el potencial de influir sobre la función de cada célula, sino que estos patrones de energía sirven también como fuerzas de sincronización y de integración. Debido a que la energía del corazón alcanza a cada una de nuestros 75 billones de células virtualmente al mismo tiempo, el amor ocurre instantáneamente por

[17] J. Gottman, *What Predicts Divorce,* 1993.

[18] J. Malmivuo y R. Plonsey, *Biolectromagnetics* (Nueva York, Oxford University Press, 1995).

todo nuestro cuerpo. Como la sangre es tan buena conductora del sonido, nuestros sonidos cardiacos viajan a través del líquido vital a todos los lugares de nuestro interior. Puesto que la energía del corazón se extiende por todas partes durante todo el tiempo, la totalidad del sistema corporal se vuelve una zona erógena.

Tuve la oportunidad de percibir el significado de las vibraciones energéticas que surgen por todo el cuerpo cuando trabajaba con parapléjicos que venían a mi clínica intentando recuperar sus vidas sexuales. Debido a una ruptura en la conducción neuronal de los impulsos sexuales desde los genitales al cerebro, la mayoría de los parapléjicos informaron que sentían un casi completo adormecimiento de su genitalidad. Habían asumido que, al haber perdido las sensaciones pélvicas, no volverían a experimentar orgasmo nunca más. La cardioenergética, sin embargo, les ofrecía una ayuda creativa no genital, de tipo energético, que podría contribuir a que estos pacientes volvieran a disfrutar de una agradable intimidad sexual.

A los pacientes con daños en la espina dorsal que llegaban a mi clínica, en el Hospital Sinaí, en Detroit, se les hacía un examen completo físico y neurológico para determinar o confirmar el nivel exacto del daño neurológico. Luego tomaban parte en un seminario sobre las bases de la respuesta sexual humana y se les ayudaba a examinar sus propias actitudes hacia la sexualidad, la intimidad, el amor y hacia su propio cuerpo dañado. Utilizando el cuestionario H*E*A*R*T* y el ISC (Inventario de Sensibilidad Cardiaca), se les ayudaba a establecer y comprender la naturaleza de su «afinidad cardiaca» con su pareja. Se les pedía después que regresaran a su hotel junto con su pareja para realizar una «exploración de energía sensual».

La operación consistía en que la pareja del parapléjico debía explorar cada centímetro del cuerpo de éste. Utilizando un pincel para rozar suavemente la piel, una paja para dirigir el aliento a un área específica, y líquidos fríos y calientes para calentar y enfriar los labios de la pareja que estaba efectuando la operación, iba explorando en el cuerpo del parapléjico las zonas que le producían una sensación de despertar sensual. Normalmente, esas zonas resultaban ser los «puntos del pulso», donde la persona podía ver y sentir realmente los latido del corazón. En casi todos los casos en los que las

parejas estuvieron dispuestas a dedicarle el tiempo y a tener la paciencia suficiente, eran capaces de ayudar a los parapléjicos a volver a sentir orgasmos. La mayoría informaba que sus orgasmos eran incluso más intensos y plenos que los anteriores centrados en la genitalidad. Siguiendo con el enfoque de «permitir que suceda» de la cardioconexión, que discutimos a lo largo de este libro, parece que los orgasmos tienen lugar más fácilmente, con más frecuencia y más intensamente en aquellas parejas que están más «enamoradas» (como se describe en este capítulo) y más dispuestas a ser pacientes, a tomarse su tiempo y a estar más abiertas al acontecimiento energético.

La cardioenergética ve la intimidad sexual como una conexión energética. Como la energía se encuentra en todos lados, esa conexión puede tener lugar en cualquier parte. Los pacientes informaron sobre «orgasmos de cuello», «orgasmos de oreja» e incluso «orgasmos del lado interno del brazo». Una pareja, en la que el hombre estaba imposibilitado de mover o sentir nada por debajo de su cintura, desarrolló una forma de interacción sexual que involucraba el que el hombre frotara firme y rítmicamente la superficie interior de su antebrazo, en el punto donde se podía observar el pulso, contra el clítoris de su compañera. El resultado era un orgasmo mutuo.

Un parapléjico resumió la «técnica de exploración sensual» de la forma siguiente: «Cuando me rompí el cuello, creí que todo había terminado. Pensé que nunca más volvería a tener actividad sexual y no podía pensar en ninguna forma de lograr un orgasmo, ya que no podía sentir mi pene. Cuando nos mostraron lo relativo a la exploración energética, descubrimos que, en efecto, yo respondía cuando mi pareja me chupaba el cuello con la lengua fría. Nunca sé cuándo va a ocurrir, pero cuando menos parece que lo estemos intentando, sucede de repente. Ahora ella tiene siempre té helado cerca de la cama y disfrutamos de unos buenos momentos. Podría decir que siento orgasmo alrededor del 50 por 100 de las veces, pero ¿quién se preocupa de contarlas? Yo sé que soy mucho mejor amante ahora que antes de romperme el cuello.»

Lo mismo que todos podemos aprender más sobre cómo llevar una vida más equilibrada, conectada y cariñosa a partir de las carac-

terísticas de aquellos receptores de trasplantes de corazón que parecen ser más cardiosensibles, podríamos también realzar nuestra propia intimidad sexual siendo menos dependientes de la genitalidad y aprovechando los principios cardioenergéticos de la conducción de volumen y de la energía sistémica dinámica que tenemos disponible por todo el cuerpo.

## LLEVAR EL CORAZÓN EN EL ROSTRO

Hemos leído en el capítulo 6 acerca del rostro de un corazón enfadado y sobre la sonrisa, el abultamiento de las mejillas, el ensanchamiento de los ojos y la barbilla afilada, que corresponden a un corazón caliente y agitado. La energía del amor puede manifestarse en nuestro rostro en forma de no menos de dieciocho sonrisas diferentes que indican un «ven aquí y conecta conmigo». La antropóloga Helen Fisher ha identificado la apariencia de un corazón enamorado conforme a lo que expresa el rostro. Ella denomina a cada una de esas expresiones faciales una «mirada copulatoria»[19]. Cuando miramos a los ojos de nuestra pareja durante breves momentos para establecer una conexión ocular energética, y luego bajamos la mirada hacia nuestra genitalidad con el fin de dirigir la energía a esa área, estamos reconociendo que hemos captado la energía de nuestra pareja en nuestras pupilas, y que los ojos señalan el camino hacia otro lugar en busca de una conexión energética sensual a nivel físico.

En cambio, si adoptamos un «semblante de disgusto», estaremos negando cualquier efecto positivo derivado del envío o recepción de energía de ojo a ojo. Sin importar lo que el cerebro esté obligándonos a decir, cuando el corazón distorsiona nuestro rostro, haciéndonos fruncir los labios hacia un lado con firmeza, y arrugando la nariz en lo que Charles Darwin sugirió que era el intento básico de cerrar las ventanas de la nariz ante olores nauseabundos o de escupir un alimento venenoso, estamos diciendo «márchate»[20].

---

[19] H. E. Fisher, *Anatomy of Love: The Natural History of Monogamy, Adultery, and Divorce* (Nueva York, W. W. Norton y Company, 1992).

[20] Como se describe en Goleman, *Emotional Intelligence*, p. 7.

La energía del corazón moldea nuestro cuerpo y nuestra cara. Crea una máscara que, con el tiempo, queda grabada con los trazos de la energía que emitimos. Las arrugas que deja una expresión de disgusto demasiado frecuente nos muestra que el corazón ha tenido dificultad de conectarse, lo mismo que las marcas de la sonrisa cerca de los ojos indican que un corazón amoroso ha estado energizando este cuerpo.

## EL PODER DE LA PROXIMIDAD

Otro principio de la «cardioenergética del amor sensual» es la influencia de la proximidad, o acercamiento físico muy próximo en la conexión amorosa. Como habría de ser pronosticado por la biofisiología, los sistemas de energía que se encuentran cerca uno del otro presentan una conexión energética más profunda. La cercanía, y no la ausencia, hace que el corazón se vuelva más entrañable. Cuanto más a menudo estemos junto a otra persona, tanto más nos impregnamos de su energía y más atraídos y ligados a ella nos sentiremos. Los psicólogos llaman a esto el «efecto de exposición repetida», una ley de proximidad que enseña que la cantidad de tiempo que se pasa juntos es, por lo menos, tan importante, si no más, que la calidad de ese tiempo juntos[21].

El mito de «momentos de calidad» puede ser un causante de estrés de gran importancia en nuestras relaciones amorosas. Lo que necesitamos no es intentar sacar el máximo partido del breve tiempo que pasamos con las personas a quienes amamos, sino emplear el mayor tiempo posible amándose. No importa lo ocupados que estemos, el hecho es que los periodos largos, serenos y tranquilos de contacto de corazón a corazón constituyen las conexiones energéticas esenciales que tienden a mantener creciente y vivo el amor.

La cardioenergética sugiere muchas otras lecciones de amor. He aquí algunos ejemplos de hallazgos de parte de la cardioenergética que se relacionan con un estado amoroso saludable y que desafían el romanticismo egoísta del cerebro.

---

[21] R. F. Bornstein, «Exposure and Affect: Overview and Meta-Analysis of Research», *Psichological Bulletin*, vol. 106 (1986), pp. 265-289.

• *El cerebro dice «los opuestos se atraen». El corazón sabe que las similitudes fortalecen la atracción.* Si bien es verdad que los opuestos se atraen, las investigaciones muestran que no permanecen conectados mucho tiempo. Cuanto más similar a nosotros es una persona, particularmente en su temperamento energético (inhibido o expreso) y en la capacidad reactiva del corazón (caliente o fría), más probable es que se desarrolle y crezca una conexión de energía amorosa[22].

• *El cerebro nos dice que «seamos asertivos y que nos representemos a nosotros mismos» en nuestras relaciones. El corazón sabe escuchar, recibir y estar abierto a la energía de nuestra pareja.* La cardioenergética enseña que congraciarse con humildad, dedicándonos por entero a estar de acuerdo, a elogiar y a halagar a nuestra pareja, es crucial para mantener una relación energética. Cuando consideramos el asunto del intercambio de energía «L», lo que llamamos «peleas justas» no hacen que la confrontación de cerebro a cerebro sea menos destructiva[23].

• *El cerebro dice que la familia y los amigos de la pareja importan menos que lo que es nuestra pareja. El corazón sabe que amamos a la totalidad de un sistema energético, y no sólo a un individuo.* La cardioenergética advierte que nuestros padres y quienes nos rodeaban mientras nos desarrollábamos nos han dejado dentro del corazón una huella permanente de energía de amor, y que aprender a reconocer, respetar, tolerar y compartir esa huella es crucial para madurar, para un amor duradero y para nuestra salud total[24].

• *El cerebro cree en la «hipótesis generalizada» sobre la belleza, de que las personas atractivas se merecen su atractivo, pero el corazón sabe que la belleza se desarrolla a medida que la energía amorosa «crea» a nuestra pareja dentro de nuestros propios ojos.* El cerebro piensa que las personas

---

[22] G. R. Goethals, «Fabrication and Ignoring Social Reality: Self-Serving Estimates of Consensus», en *Relative Deprivation and Social Comparison: The Ontario Symposium on Social Cognition IV,* eds. J. Olson, *et al.* (Hillsdale, Nueva Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, 1986).

[23] R. C. Liden y T. R. Mitchel, «Ingratiatory Behaviors in Organizational Settings», *Academy of Management Review,* vol. 13 (1988), pp. 572-587.

[24] L. G. Russek y G. E. Schwartz, «Perceptions of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-Up Study of the Harvard Stress Study». *Psichosomatic Medicine,* vol. 59 (1997), pp. 144-149.

atractivas son mejores porque fueron recompensadas por su inteligencia y bondad por medio de su buena apariencia[25]. La cardioenergética enseña que cuanto más tiempo pasemos con nuestra pareja, tanto más comenzaremos a parecernos físicamente a ella y a ser moldeados por la energía de su corazón. Para la cardioenergética, la belleza no está «en» los ojos del que la contempla, sino que es creada «por» los ojos de éste, mediante la energía que envía hacia su pareja.

La idea de «amor romántico» es relativamente nueva y surgió a mediados del siglo XVII, al mismo tiempo que el cerebro se elevó al poder sobre el corazón[26]. El amor cardioenergético está centrado en el corazón y se basa sobre la idea de que el corazón pone al cerebro a decidir amar, en lugar de dejarse conducir por sus impulsos románticos y límbicos inferiores. El amor cardioenergético involucra la decisión de intentar conectarse profundamente y en forma duradera con la energía cardiaca de su pareja, y de no «enamorarse» simplemente porque el cerebro de la otra persona habrá de satisfacer todas sus necesidades.

## UNA TRINIDAD DE AMOR

El psicólogo Robert Sternberg ha propuesto una teoría triangular del amor que proporciona un resumen de la naturaleza sensual de la energía «L»[27]. Este psicólogo afirma que los tres componentes clave del amor son: la pasión, el compromiso y la intimidad. La pasión se refiere a aquellas tendencias que conducen a sentimientos de romance, de atracción física y de consumación sexual. Esto

---

[25] K. L. Dion y K. K. Dion, «Belief in a Just World and Physical Attractiveness Stereotyping», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52 (1987), pp. 775-780.

[26] L. Stone, *The family, Sex, and Marriage in England: 1500-1800* (Nueva York, Harper y Row, 1977).

[27] R. J. Sternberg y M. Barnes, editors, *The Psychology of Love* (Nueva Haven, Connecticut, Yale University Press, 1988).

constituye principalmente un reflejo corporal neuroquímico, y en ausencia del cerebro que se refleje en él, y del corazón que le dé significado, ello por sí solo no es satisfactorio y no es probable que pueda mantener una relación, particularmente en momentos de estrés y de reto a esa relación.

El segundo de los componentes del amor según Sternberg, el compromiso, es la decisión racional de quedarse con una pareja a corto y largo plazo. Esto es principalmente el trabajo del cerebro que busca apoyo en su lucha por la vida. Sin la emoción producida por la conexión del cuerpo con otro cuerpo, o la intimidad de la conexión energética del corazón, el compromiso por sí solo conduce a lo que Sternberg denomina «vacío», y en cardioenergética se denomina un amor «sin energía».

El tercer componente del amor, según Sternberg, es la intimidad, la que define como los sentimientos que aparecen en una relación de proximidad, de enlace y de conexión íntima. Estos sentimientos son similares a los tres hábitos del amor del corazón, identificados al principio de este capítulo: conectar, nutrir e integrar. Mientras la pasión es obra del cuerpo y el compromiso es tarea del cerebro, la intimidad es un asunto del corazón.

Sin un corazón que coordine nuestro amor, sólo nos queda lo que Sternberg denomina amor romántico infatuado, vacío y poco realista. Cuando ponemos el corazón en el amor siendo más cardiosensibles, amamos «de Mente a Mente», como dos trinidades integradas por cerebro/corazón/cuerpo que se conectan energéticamente. Cuando ocurre semejante conexión profunda, nuestro corazón rebosa de felicidad y contento a medida que encontramos juntos un significado en medio del caos que significa vivir.

## SUPERANDO LA CEGUERA DEL AMOR CEREBRAL

Cuando estemos suficientemente tranquilos como para establecer la cardiocoherencia que nos llene de paz suficiente hasta el punto de poder amar y ser amados, y permitirnos a nosotros mismos suspender la vigilancia defensiva del cerebro y sus prejuicios arrogantes, es el momento en el que podremos volvernos más

conscientes de lo que está tratando de decirnos el corazón acerca de otro corazón, y de llegar a ser suficientemente compasivos como para volvernos receptivos a las energías sutiles provenientes del corazón. Así es como el cerebro puede supera su ceguera innata ante el amor. De repente, y con frecuencia sin avisar, y mucho más allá de los poderes de la razón, el cerebro se da cuenta de que existe un poder muy superior al poder que está buscando en sus diarias luchas por dominar. En esos momentos, abandona el control y permite que su corazón se una a otro libremente y sin temor, y, hablando en lugar de aquél, diga: «Te amo.»

# Capítulo 10

# Un cerebro turbulento y un corazón feliz

*Cuando no intenta convertir a un corazón en algo que considera apropiado, éste derrama sobre usted su magia, e incluso en medio del dolor puede ofrecerle momentos de éxtasis.*

THOMAS MOORE

## EL FILÓSOFO OSCILANTE

«DETÉNGASE, ME ESTÁ MATANDO», dijo mi enfermera Judy. Riéndose tan sonoramente que apenas podía tenerse en pie e inclinándose hacia delante, se vio obligada a apoyarse en mi cama. Las lágrimas resbalaban sobre sus mejillas mientras me rogaba: «No más. Por favor. No aguanto más. Por favor, pare ya.» Sus carcajadas eran tan sonoras que otras enfermeras y pacientes se acercaron apresuradamente a ver lo que estaba causando aquellas risas atronadoras que provenían de una sala del hospital en la que un hombre estaba muriéndose de cáncer.

Había permanecido en el hospital durante varias semanas. La quimioterapia y un trasplante de médula ósea me habían dejado demasiado débil, por lo que tenía que ser levantado de la cama por medio de un dispositivo parecido a una grúa, llamado Hoyer que

me mantenía suspendido en el aire por medio de una correa. La máquina se había atascado y la enfermera luchaba con los controles mientras yo seguía suspendido e indefenso, colgando de la balanza que utilizaban para pesarme todas las mañanas. Me movían con fuerza de atrás para adelante, pero nada de lo que Judy intentaba parecía servirle de ayuda para recuperar el control de la máquina.

Mientras giraba en el aire, algo en mi desamparo y humillación me hizo que comenzara a reír. Lo absurdo de la situación pareció rozar mi corazón y hacerme reflexionar sobre el significado de mi enfermedad. Entre risa y risa, le lanzaba frases filosóficas a Judy, mientras ésta se afanaba por liberarme. Le dije qué extraño parecía que las mentes brillantes pudieran trasplantar órganos de una persona a otra y, sin embargo, les fuera difícil mover a un hombre, que ahora pesaba poco más de cincuenta kilos, desde su cama hasta una balanza que indicaba cada mañana la desaparición gradual de su cuerpo. Le expuse lo frecuentemente que parecemos ser sirvientes de las mismas máquinas que nuestros cerebros construyen para darnos servicio, cómo esas máquinas esclavas parecen jugarles unas tretas semejantes que desesperan a sus amos, y cómo somos controlados por la misma tecnología que hemos desarrollado con el fin de darnos más control. Le manifesté cómo las creaciones de nuestro cerebro parecen volverse contra nosotros y arruinar nuestras vidas creando el caos que puede convertirse en el currículo para aprender las lecciones de un vivir más equilibrado. Le hablé del torbellino y el revuelo que causó en mi vida el cáncer que padecía, y la ironía de que una de las máquinas de la medicina que se había vuelto loca podía matarme con una energía misteriosa propia, justo en el momento en que salvaba mi vida lo mejor que la biomedicina mecanicista tenía que ofrecer. Tratando desesperadamente de liberarme todavía, mi enfermera replicó sin mirar hacia arriba: «¿Quién es usted, el filósofo oscilante?»

No podía controlar los brazos ni las piernas, pero podía sentir mi corazón acelerado, mientras la máquina me movía en círculos cuya trayectoria parecía elegir por su cuenta. Podía sentir la energía de mi corazón que sacudía todo mi cuerpo con cada latido, y pensé que mi corazón parecía ser la única parte de mí que se mantenía con un ritmo firme, incluso a pesar de que las células malignas de

mi cuerpo habían perdido totalmente su sincronismo. Pensé en cómo sus ritmos animados, estables o inestables, saludables o patológicos, medían con tanta precisión la diferencia entre mi vida y mi muerte. En tanto esos pensamientos corrían por mi mente, toda esa situación me chocaba como un trágica farsa, y Judy y yo nos miramos y comenzamos a reír aún más fuerte.

Al tiempo que se rendía ante el seguir intentando controlar la máquina y se sentaba frustrada y desolada sobre mi cama, Judy suspiró: «Está bien, Harold el Hoyer, tú ganas.» El haber nombrado la máquina sirvió para que comenzáramos a reír más alto, y con aquella carcajada mi oscilación se volvió menos caótica y comenzó a asumir un ritmo natural que simulaba el latido de mi corazón. La energía del corazón de mi enfermera y el mío parecieron fundirse y la máquina cesó en sus movimientos incontrolados. Algo en relación con el lazo de energía «L» entre Judy y yo, reflejado en nuestra risa compartida, pareció tomar control de la máquina. Al igual que los sujetos del programa PEAR, cuyos lazos amorosos alteraban el comportamiento de las máquinas y cuyo sentir compartido alegre, en lugar del duro esfuerzo individual, produjo una conexión energética más efectiva con las máquinas, parecía que mi enfermera y yo nos habíamos convertido finalmente en los «operadores» energéticos de la máquina cuando abandonamos todo intento por controlarla.

## PULSANDO LAS CUERDAS DEL CORAZÓN

Judy dijo después que la absurda situación de un hombre muriendo de cáncer, tan débil e indefenso que apenas podía levantar los brazos, predicando mientras colgaba de la correa de una máquina descontrolada, había «pulsado una cuerda» en su corazón que le había producido una risa incontrolable. Tras unos cuantos minutos, y después que la máquina sintió que ya me había enseñado suficiente por ese día, me fue bajando suavemente hasta mi cama.

Mi productivo viaje en la máquina y la risa que me había inducido fue tan intenso emocional y físicamente como esas veces

cuando la conciencia de una amenaza de muerte me había llevado a sollozar lleno de lágrimas. En lo profundo de mi corazón podía sentir el calor y la felicidad de la energía de Judy junto con mi buen humor compartido, y, mientras escribo estas palabras, sonrió a la vez que mi corazón recuerda todavía. Hubo algo en ese acontecimiento que también pulsó una cuerda de mi corazón y me acordé de una de mis citas favoritas sobre el humor por Reinhold Niebuhr: «El humor es un preludio de la fe, y la risa es el comienzo de la oración» [1].

## MANIFESTACIONES JOCOSAS

La ciencia no posee una explicación satisfactoria del porqué los humanos son capaces de reír. Mientras que la risa posee beneficios positivos saludables, la mayoría de los animales se las arregla bien sin ella. La cardioenergética sugiere que la risa es, como sucedió con mi enfermera y yo, la música que suena cuando se pulsa un acorde familiar, cierta memoria celular, sobre las cuerdas del corazón. Ello ocurre cuando experimentamos una «manifestación jocosa» o una cardiocoherencia de la clase que parece suceder siempre que se pone de relieve la ilusión del cerebro en cuanto a su control final sobre nuestro destino, y cuando su arrogancia se yuxtapone con la realidad de que todos seguimos «el» camino y no «nuestro» camino.

Los investigadores del programa PEAR hallaron que a las personas que convirtieron en un juego el intentar conectarse energéticamente con las máquinas e influir sobre ellas les iba mejor que a los que trataban más y más de controlarlas. A los que reían y jugaban «con» las máquinas y les ponían nombres, les iba mejor que a los que trataban de centrarse sobre ellas y manipularlas. Como ya he dicho, desde que se fundó el laboratorio PEAR en 1979, sus millones de pruebas han demostrado el papel activo, sutil aunque

[1] R. Niebuhr, *discerning the Signs of the Times,* como se cita en L. Dossey, «Now You Are Fit to Live: Humor and Health», *Alternative Therapies,* vol. 2 (1996), p. 11.

real, de la conciencia (la energía «L», o energía de vida/amor), en el comportamiento de los sistemas físicos aleatorios. El grupo de Princeton encontró que la forma más efectiva del conectarse con los dispositivos por medio de la energía «L» es «hablar de los mecanismos en términos francamente antropomórficos, y asociar un desempeño correcto con el establecimiento de alguna forma de vínculo o resonancia con el dispositivo, o con alguna inmersión en la operación de la máquina en forma de autosacrificio»[2]. Esto parece ser lo que sucedió cuando Judy y yo dejamos de intentarlo, comenzamos a reír y ambos nos unimos energética y cariñosamente en nuestra risa, y cuando Judy pronunció el nombre de la máquina. Como mi enfermera indicó al decir que nuestra risa la estaba «matando» mientras había perdido todo sentido de autocontrol, el humor es una forma de «resonancia altruista», de una conexión de energía sutil de corazón a corazón, análoga a la conexión sensual y de amor de la que hablamos en el capítulo 9.

## ENCONTRANDO UN CAMINO ALTERNO EN EL CEREBRO

Mientras que sólo sonreímos ocasionalmente cuando estamos solos, nuestra risa más intensa y más sonora ocurre normalmente cuando nos hallamos con otras personas. Siempre que dos o más corazones se reúnen para compartir una situación muy intensa, íntima, llena de estrés y desamparada, parecen ponerse de acuerdo para encauzar los cerebros de sus propietarios y hacer que se tranquilicen. Establecen una especie de «by-pass» o «camino alterno» cerebral y permiten que nuestras almas se calmen y se comuniquen unas con otras, mientras se nos facilita el echar un vistazo al caos siempre presente en el mundo y a la ridícula e irrisoria ilusión de nuestro cerebro de que está a cargo y de que puede imponer su forma de orden sobre el universo.

Uno de mis pacientes describió una unión jocosa de energía «L» diciendo: «Parece que es en el peor de los momentos cuando

[2] B. J. Dunne y R. G. Jahn, *Consciousness and Anomalous Physical Phenomenon Technical Notes* (Nueva Jersey, Princeton University, mayo 1995), p. 10.

las personas se sienten movidas en su corazón y se ven obligadas a hacer una broma. Creo que se debe a que el cosmos nos coloca bajo los efectos de la luna y la Madre Naturaleza se ha quitado la ropa para mostrarnos lo tontos que parecemos cuando nos creemos que somos el jefe.» Cuando se entrevista a la gente después de una tragedia tal como una gran tormenta o una inundación, ocurre con frecuencia que gasten bromas. Si bien esto puede deberse a una forma de defensa psicológica contra su vulnerabilidad, puede ser también una expresión profunda de la sensación de que ninguno de nosotros es inmune a los avatares de la vida. Hace varios años, los suburbios de Chicago experimentaron la peor inundación de los últimos cien años. Miles de personas se quedaron sin hogar. Cuando las entrevistaron por televisión, la mayoría de las víctimas de la inundación bromearon y rieron sobre su infortunio[3].

## DOS SENTIMIENTOS POR EL PRECIO DE UNO

La comediante Lily Tomlin decía: «Cuando me siento feliz deseo llorar, pero cuando me siento triste no deseo reír. Creo que es mejor sentirse feliz. Así uno consigue dos sentimientos por el precio de uno»[4]. Cuando el cerebro se siente triste de sí, nos hace llorar, pero cuando nuestro corazón se da cuenta de que la totalidad de la vida es una forma de sufrimiento que compartimos todos, nos hace reír. Cuando lloramos tanto que reímos, nos sentimos normalmente solos y desamparados ante la situación que nos trajo la tristeza. Cuando reímos tanto que lloramos, ello indica que hay algo en nuestra situación que ha tocado nuestro corazón y que podemos sentirnos completa y profundamente conectados en nuestra participación mutua en el caos natural de la vida. Parece como si el corazón fuese nuestro sensor primario del humor, y que nece-

[3] En un estudio de estilos de copiado, 40 por 100 de los sujetos que se hallaban bajo un estrés severo utilizó el humor para enfrentar sus problemas. R. R. McCrae, «Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 46 (1984), pp. 919-928.

[4] Como se cita en A. Klein, *The Healing Power of Humor* (Los Ángeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1988), p. xvii.

sitamos en igual medida nuestras lágrimas de tristeza así como las de felicidad. Son nuestras lágrimas de risa las que constituyen una forma de llorar del corazón envuelto en la alegría de una conexión de energía «L» realizada en profundidad con otro corazón.

Kurt Vonnegut escribió: «La risa y las lágrimas constituyen respuestas a la frustración y al agotamiento... Yo prefiero reír, ya que hay menos limpieza que hacer después»[5]. No toda nuestra risa proviene del corazón o nos conduce a las lágrimas. Como podrá leer más adelante, el cerebro tiene su propio sentido del humor que tiende a ser más controlador, cínico y sarcástico, pero cuando el corazón ríe, los ojos se suelen inundar de lágrimas ante el reconocimiento de la maravilla divina que es la futilidad de nuestro intento de encarar los retos de la vida bajo una base racional exclusivamente.

## LÁGRIMAS LIVIANAS Y PESADAS

Hace unos meses, dicté una conferencia en un hospital de niños sobre el tópico «Las saludables lágrimas de un corazón sanador». Una niña pequeña que estaba muy enferma se acercó a mí para hablarme y me dijo: «Yo sé cómo adivinar qué clase de lágrimas tengo. Las lágrimas de tristeza me hacen sentir "pesada" y las lágrimas de risa me hacen sentir "ligera".» La sabiduría de esta niña, sentida desde el corazón, pone de manifiesto el conocimiento de que las lágrimas de risa nos conectan con otras personas energéticamente y aligeran nuestra carga, mientras que las lágrimas de tristeza expresan con frecuencia nuestra sensación de soledad. Tanto las lágrimas de tristeza como las que fluyen cuando reímos muy intensamente contienen proteínas que no se hallan presentes en las lágrimas que se producen cuando cortamos cebolla o en los ojos irritados[6]. La presencia de estas proteínas indica que las lágrimas nos pueden depurar de sustancias químicas estresantes. Las lágrimas de risa depuran el cuerpo de las mismas toxinas dañinas que las lágri-

[5] *Ibíd.*, p. 19.

[6] W. Fry, Jr., y M. Langsath, *Crying: The Mystery of Tears* (Nueva York, Harper y Row, 1985).

mas de tristeza, pero existe una diferencia importante. La risa nos ayuda a trascender el sufrimiento haciéndonos compartir con otros nuestra conexión con los avatares naturales de la vida. La risa tiende a volvernos extravertidos, mientras que el llanto producido por la tristeza nos vuelve introvertidos. La gente suele llorar por nosotros, pero puede ser igualmente importante para nuestra curación que aprendan a reír con nosotros con más frecuencia.

Cualquiera que haya estado cerca de una persona que se ríe muy fuerte ha sentido la energía que procede de la risa como una energía «L» positiva que se extiende por todas partes. La investigación muestra que la risa es uno de los mejores modos de descargar la energía emocional retenida[7]. Cuando decimos que nos reímos hasta perder la cabeza, puede que estemos queriendo decir que, al menos durante ese momento feliz, estamos libres del control del cerebro para interactuar con nuestro mundo desde el corazón exclusivamente.

Cuando me preguntan cómo averiguar si alguien ha aprendido a «conectarse con la energía y la sabiduría del corazón», respondo: «Busque a quien haya permanecido envuelto en una relación amorosa durante un largo tiempo y que sepa reír con su pareja fácilmente, a menudo y con franqueza. Ellos pueden ser los verdaderos gurus de la cardioenergética.»

## OTRO BUEN LÍO

La risa es el sistema público de alocución. Es por donde se difunden los anuncios de nuestra capacidad para ser menos arrogantes diciendo «yo», y más humildes diciendo «nosotros». Nos reímos de la insistente lucha de Laurel y Hardy con su piano, porque todos estamos empujando nuestra versión del piano, haciéndolo subir por cientos de escalones, para terminar dejándolo rodar hacia abajo de nuevo. No nos reímos de ellos, sino con ellos, porque todos hemos experimentado nuestra propia versión de su frustración.

---

[7] N.F. Dixon, «Humor: A Cognitive Alternative to Stress?», en *Stress and Anxiety*, vol. 7, eds. I. G. Sarason y C. D. Spielberger (Washington, D.C., Hemisphere, 1980).

La risa es la manifestación externa de un incremento en el ritmo cardiaco y de una entrada de oxígeno acompañadas por algunos de los cambios psicológicos más saludables que pueden sucederle a nuestro cuerpo. La investigación del psicólogo William Fry, Jr., muestra que veinte segundos de risas sonoras aportan al corazón el mismo resultado benéfico que tres minutos de remar intensivo[8]. Mientras que el aumento de los latidos del corazón que acompaña a la ira genera cambios tóxicos en el sistema cardiovascular, el ritmo de una risa alegre, «de corazón», produce corazones más saludables en todos aquellos a los que le llega su influencia.

No podemos sentir el «corazón roto» a menos que lo hayamos extendido y conocido no sólo el dolor profundo sino también el placer intenso. Lloramos más amargamente por aquellas pérdidas que el corazón energético atesora al máximo en nuestra vida, y quienes lloran más suelen haber vivido más intensamente.

Cuando estaban a punto de salvarme del cáncer, casi me mata una máquina del hospital que me mantuvo suspendido en el aire. Comencé a sentirme furioso, y triste por mí mismo, hasta que me di cuenta que lo que estaba experimentando podía sucederles o les había sucedido a otros pacientes. Quizá la máquina, al hacerme volar por el aire, me forzó a tomarme más a la ligera, y, cuando acompañé a mi enfermera en la risa, la máquina «supo» hacerme bajar suavemente desde mi lección de vuelo espiritualmente instructiva. El corazón parece tener su propia manera de conocer instintivamente el modo de humillar al cerebro lo suficiente como para hacerlo detener y aligerarlo y de percibir la inutilidad última de sus intentos compulsivos por lograr un control constante. La mágica sencillez de la risa sana se refleja en las palabras de Peter Pan: «Cuando el primer niño rió por primera vez, la risa se dividió en miles de fragmentos y todos fueron saltando por ahí, y ése fue el comienzo de las hadas»[9].

---

[8] W. Fry y W. Allen, *Make 'Em Laugh: Life Studies of Comedy Writers* (Palo Alto, California, Science and Behavior Books, 1975).

[9] J. M. Barrie, *Peter Pan,* Act I, 1928.

## EL CORAZÓN CAÓTICO

La cardioenergética sugiere que, mientras al cerebro se le obliga a que nos ayude a preparar nuestro camino a través del caos de la vida, al corazón se le obliga a ayudarnos a aceptar y encontrar el significado que encierra este viaje. Es el órgano que permanece constantemente oscilando y pulsando, y que parece capaz de encontrar patrones y ritmos en medio del incesante desarreglo del cosmos. Al escribir sobre la nueva ciencia del caos, el autor James Gleick señala que, bajo el orden aparente del universo, existe el caos y, al mismo tiempo, dentro de ese caos existe un orden que estamos muy lejos todavía de comprender[10]. La cardioenergética sugiere que nuestro corazón es sensible al orden dinámico oculto que subyace bajo el caos y, cuando lo encuentra, nos suele hacer reír hasta que lloramos ante el reconocimiento del orgullo tonto de nuestro cerebro en su ilusión de creerse dueño del destino. Por medio de la risa intensa que induce a las lágrimas, el corazón nos dice que, al menos por unos momentos, nuestro «yo», como lo percibe el cerebro, ha escapado al estrés de la vida y ha «muerto» temporalmente riendo y se ha ido al cielo cuántico.

El autor John Updike escribe: «Humana era la música, natural era lo estático.» Se refería a la maravillosa y aterradora energía caótica de la vida que fluye por dentro, alrededor y desde nosotros. La ciencia que estudia el caos tiene que ver con el lado irregular de la naturaleza, los enigmas de las tragedias humanas, los milagros y las monstruosidades y la naturaleza de los dados cargados con los que Dios juega al crear el universo. Al igual que el corazón, la ciencia del caos va en busca de los ritmos escondidos entre la aparente disonancia de la vida. Busca los infinitos patrones entre el desarreglo local e inmediato y, como una persona con un buen sentido del humor, está siempre dispuesta a «captar el chiste» y a encontrar un mensaje fascinante y encantado en lo que parece como un simple enredo en el que nos hemos metido nosotros mismos.

Incluso el corazón es un órgano caótico. Docenas de «ritmos irregulares» desorganizados del corazón son descritos por los car-

---

[10] J. Gleick, *Chaos: Making a New Science* (Nueva York, Penguin Books, 1988).

diólogos que, como otros biocientíficos, se complacen en nombrar lo que realmente no comprenden por completo. Hacen referencia a latidos ectópicos, parasístole o ritmos con alto grado de bloqueo y escape, ritmos simples y complejos de Wenckebach, etcétera. Cuando me hallaba entubado e indefenso en la unidad de cuidados intensivos, recordaba haber observado la máquina que medía mi ritmo cardiaco y haber oído a los doctores señalar y nombrar cada variación como si identificasen un personaje de película oculto entre un laberinto de líneas. Tengo una válvula mitral prolapsada y sufro varios tipos de arritmia cardiaca, de modo que mi electrocardiograma era un cardiocalidoscopio para mis médicos. En cierto sentido, poseo un ritmo cardiaco caótico natural, que mi corazón ha encontrado para poderme mantener vivo. Nuevas investigaciones derivadas de la teoría del caos sugieren que los cardiólogos deberían considerar al corazón como un sistema de energía dinámica caótica en lugar de una simple bomba electromecánica, y que esos médicos están utilizando en forma inadvertida unas clasificaciones limitadas de los ritmos cardiacos basadas en una muestra de su comportamiento pequeña y limitada, que puede estar ocultando la verdadera naturaleza del corazón[11]. Los médicos han determinado bien las partes del corazón, pero continúan fracasando con demasiada frecuencia en ver al corazón y a la salud en general como un sistema dinámico de energía total, interactivo y capaz de recordar.

Cuando nos reímos y decimos: «Ah, sí, ya lo tengo», estamos anunciando que hemos recuperado una memoria celular de nuestro sufrimiento entre el caos. Nuestro sentido del humor es nuestro sentido cardiaco de conexión, y desarrollando este sentido sanamos nuestro propio corazón y el de los demás.

## EL SENTIDO CÓSMICO Y EL ORDEN FANTÁSTICO

Cuando los doctores observaban los trazos de mi corazón mientras era paciente de la unidad de cuidados intensivos, uno de ellos dijo: «Oye. Mira este ritmo. Es fantástico.» Lo que los cardió-

[11] *Ibíd.*, pp. 281-283.

logos llaman arritmias son realmente imágenes de lo que el científico Douglas Hofstatter describe como «un tipo fantástico de orden»[12]. Al igual que el «orden fantástico» de la vida es lo que parece asomar a nuestra conciencia cuando expresamos nuestra más estrepitosa carcajada, «el orden fantástico», y no un promedio matemático, es lo que puede constituir el código supremo de un corazón saludable y singularmente adaptable. Considerando al corazón como un sistema dinámico de energía que opera bajo los principios que se estudian en la teoría del caos, en lugar de una bomba mecánica que a veces pierde su latido, nos es permitido aprender la verdadera naturaleza del órgano que nos ayuda a fluir junto con la inestabilidad natural de la vida.

En términos simples, el estudio del caos es la búsqueda de los patrones milagrosos en lo que anteriormente parecían ser sólo acontecimientos erráticos e impredecibles. Se trata de la ciencia de las nubes, de los arcos iris, de los grifos que gotean y de las inundaciones, y, como mucho, se trata del descubrimiento de la línea de impacto de las bromas sutiles con las que la naturaleza juega con nosotros cuando nos muestra el orden como un sinsentido a fin de incitarnos a encontrar el más profundo y cósmico sentido de la vida. Aplicado a la cardioenergética, la teoría del caos desafía a los médicos a desarrollar su sentido del «humor» y a buscar y avanzar con más disposición hacia el misterioso orden fantástico que se halla detrás del caos de los estados del corazón y de otros estados «disrítmicos» que llamamos «enfermedad».

## EL CORAZÓN COMO UNA LATA DE GUSANOS

Cuando un médico ausculta nuestro corazón, escucha los siseos y movimientos de los fluidos y la suave apertura y cierre de las válvulas. Escucha los sonidos de una bomba, pero puede estar insensible a la energía del órgano o al hecho de que está enviando energía al corazón que está auscultando. Si utilizara un ordenador para modelar cualquier aspecto del comportamiento del corazón, nece-

[12] *Ibíd.* (contraportada).

sitaría el más poderoso y más nuevo de los superordenadores. Un modelo del sistema energético total del corazón quedaría más allá del rango de cualquier ordenador conocido [13]. Unos pocos minutos del trazado de la energía eléctrica sobre un pedazo de papel no es sino la más tosca estimación de un aspecto diminuto del comportamiento del corazón. Con cada siseo y chasquido, existe siempre una vibración de energía que contiene la información de nuestra alma, el caos de nuestra vida y el significado de nuestro vivir.

Tan compleja es la energía del corazón que, cuando se ve seriamente perturbada, puede hacer que el músculo del corazón fibrile como si estuviera llorando o riendo demasiado intensamente durante demasiado tiempo. La fibrilación ventricular ocasiona cientos de miles de muertes repentinas cada año. Es una forma de caos estable que mata y que puede ser corregida solamente por sacudidas de energía eléctrica que cree un caos diferente y que sugiere un orden nuevo al que puede regresar el corazón. Una definición cardioenergética de la muerte física es perder el latido natural y el ritmo de vida y no ser capaz de recobrarlo. Mientras que la causa de la fibrilación radica, a menudo, en un bloqueo de las arterias, muchas veces la causa es desconocida. Una persona con un corazón aparentemente saludable tiene la misma probabilidad (si no más) de tener un ataque cardiaco que quien presente algunos de los más importantes factores de riesgo, tales como la obesidad y la tensión alta [14]. Salvar la vida de una persona cuyo corazón está bajo un ataque, significa sustituir una nueva forma de caos más estable en lugar del caos letal de la fibrilación y una manera de aligerar energéticamente a un corazón confuso.

Los cardiólogos se refieren a la fibrilación como una condición en la cual el corazón actúa «como una lata de gusanos» retorciéndose en una masa sin coordinación. De hecho, el problema no reside en el material del corazón, sino en la energía del mismo, a medida que sus ondas se «rompen», de manera análoga a la energía electromagnética fuerte que puede interferir en la recepción de una señal de radio. Cuando ocurre la fibrilación, las partes individuales del

---

[13] *Ibíd.*, p. 282.
[14] *Ibíd.*, p. 283.

corazón están normalmente trabajando a la perfección. La fibrilación que puede conducir a la muerte es una interrupción del conjunto de las energías rítmicas del corazón y un signo de que el sistema complejo de infoenergía ha perdido el control.

Un «corazón caótico», o fibrilación, no es simplemente una disfunción en un aparato de bombeo. Su naturaleza sigue siendo misteriosa para los cardiólogos. La cardioenergética sugiere que, si los cardiólogos pueden aprender a buscar y a comprender las sutiles y «caóticas» energías y patrones cardiacos en lugar de limitarse a ponerles nombres y a tratar de controlarlos bioquímicamente, y si pueden aprender que todos los corazones están conectados energéticamente a otros corazones y a todo lo demás, la cardiología energética puede aportar caminos hacia una medicina más iluminada por la energética[15].

## DESDE EL «AJÁ» DE LA CABEZA AL «AJÁ JA» DEL CORAZÓN

Cuando mi enfermera Judy me dijo riéndose: «Pare ya. Me está matando», se trataba de un mensaje de rendición desde su cerebro, a medida que éste fracasaba en encontrar qué hacer, y de un alegre «ajá ja» de la cardioconexión establecida por su corazón. Dentro del caos de mi experiencia, y quizá debido a éste, una memoria celular del sistema de mi enfermera quedó liberada y expresada en su risa sincera o «de corazón».

Hace unos cuantos años, hablé con Judy sobre nuestra insistente lucha compartida de aquella mañana especial. Me dijo que, cuando era una niña pequeña, su abuelo había pasado años asistido por una máquina Hoyer como la que me había mantenido atrapado. Cierto día, mientras observaba a su madre levantando a su abuelo en el mismo tipo de aparato que utilizaron conmigo, se rió por lo bajo al ver lo extraño que le parecía aquello. Su madre se enfadó y le dio una palmada en el brazo.

---

[15] A. L. Goldberger, V. Bhargava, y B. J. West, «Nonlinear Dynamics of the Heartbeat», *Physica*, vol. 17D (1985), pp. 207-214.

—No creo que me haya acordado antes de esa palmada hasta aquella mañana» —dijo—. Por vez primera, pude percibir la energía que mi madre debió haber sentido en su desamparo ante su padre y yo riéndome de ello. Todo eso vino a mi memoria y creo que fue lo que hizo que me riera tan fuerte que hasta llegué a llorar. Creo que incluso sentí un pequeño pinchazo en el mismo brazo donde me pegó mi madre. Algo relacionado con todo aquello pareció haber despertado ese recuerdo en mi corazón, y repentinamente todo hizo un extraña clase de sentido y me hizo reír tan intensamente que lloré.

Cuando el cerebro se esfuerza por encontrar por qué las cosas han ido mal y no puede emitir un «ajá» para resolver el problema, nos hace volvernos impacientes con nuestro «yo» y nos hace llorar ante su propia impotencia y martirio. El corazón es capaz de hallar un ritmo conectivo natural en los momentos caóticos de nuestra vida y, cuando lo hace, experimenta un «ajá ja» similar a la memoria empática de Judy respecto al desamparo de su madre.

## UNA CATÁSTROFE CREATIVA

El psicólogo Jon Kabat-Zinn, en su libro *Full Catastrophe Living* («vivir en total catástrofe»), se refiere a Zorba el Griego como «danzando en la galerna de la catástrofe total»[16]. El corazón está hecho para proporcionarnos el latido que requiere esa danza, y para ayudarnos a encontrar algo poderosamente espiritual y esclarecedor, incluso en los momentos más difíciles. La postura de autosupervivencia del cerebro define cualquier catástrofe como desastre, pero el corazón parece comprender, de algún modo, que la catástrofe es como lo que el doctor Kabat-Zinn denomina conciencia de la «enormidad punzante» de la experiencia total que constituye la vida.

El psicólogo Mart Grotjahn señala que: «Tener un sentido del humor es hacer gala de una comprensión de la calamidad y el sufrimiento humanos. El humor es signo de una triste aceptación

---

[16] J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (Nueva York, Delta, 1990), p. 5.

de nuestra debilidad y frustración. Pero la risa también significa libertad»[17]. La cardioenergética enseña que dejando que el corazón «estalle» mediante una inmersión total y una receptividad a las catástrofes de la vida, y que se ría libre y abiertamente con otros, podemos recuperar un equilibrio energético. El autor Allen Klein, quien se llama a sí mismo «felizólogo», escribe: «Una vez hallamos algo de comedia en nuestro caos, no permanecemos mucho tiempo atrapados en él.» El sentido del humor del corazón permite que nuestro cerebro no se vea «atrapado» y arrastrado por el caos, aunque nosotros lo estemos, como yo lo estuve en aquella máquina oscilante, girando por siempre como parte de nuestra propia energía y contribuyendo con ella a ese caos.

## RISAS EN LAS CAVERNAS

Sir Boss, el héroe de Mark Twain en su *Un yanqui de Connecticut en la corte del rey Arturo,* se queja de las viejas y gastadas bromas que circulaban por un campamento del siglo XVI. Alegaba que las había oído antes todas cuando estaba en el siglo XIX. Nadie sabe con certeza cuánto tiempo ha estado entre nosotros uno de nuestros sentidos humanos más tremendamente importantes, nuestro sentido del humor, pero los antropólogos que han estudiado lo que llaman AAE —Ambiente de la adaptación evolutiva (la facilidad con que las cosas se enfrentan a los cambios de su medio ambiente)— sugieren que, si sir Boss hubiese regresado a la Edad de Piedra, habría murmurado o, al menos, habría gruñido ante alguna forma primitiva de los mismos chistes que circulaban de un lado a otro de alguna manera entre nuestros antiguos primos[18]. Desde las anécdotas educativas del budismo zen a las simples lecciones de las películas de Laurel y Hardy, la sabiduría del corazón queda revelada

---

[17] M. Grotjahn, *Beyond Laughter: Humor and the Subconcious* (Nueva York, McGraw-Hill, 1957).

[18] Como se cita en R. M. Nesse y G. C. Williams, *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine* (Nueva York, Random House, 1994), p. 142.

en las risas que provoca en nosotros cuando algo externo roza nuestro corazón y nos hace recordar a nuestros inmemoriales y comunes gozos y tristezas.

Cuando algo llega a tocar nuestro «hueso de la risa» y «captamos» el chiste cósmico sobre nuestra arrogante ilusión de poder, nos inclinamos en humilde reconocimiento del lugar que nos corresponde en el universo. Cualquiera que se haya sentido profundamente incómodo cuando sus objetivos más cuidadosamente dispuestos se derrumban debido a algún giro azaroso e inexplicable del destino sabe que, cuando el cerebro hace planes, Dios se ríe.

## DIVERTIMENTOS FRACTALES

El cerebro sigue lo que el autor Riane Eisler describe como el modelo «dominador» al mismo tiempo que trata de controlar, adueñarse, someter y conquistar la naturaleza[19]. El corazón sigue lo que Eisler denomina el modelo de «compañerismo», marcado por el respeto, la cooperación, la apertura y la armonía con la naturaleza, en lugar de su control. A pesar de las mejores intenciones y esfuerzos del cerebro en nombre de su cuerpo, las cosas seguirán, inevitablemente, yendo mal según su opinión, y tergiversará sus intentos de tomar el camino. El corazón sabe que todos somos compañeros, compartiendo, experimentando y tratando de aprender y vivir con «el camino».

Los científicos que estudian el caos se refieren a los «fractales» como formas aserradas, enmarañadas y retorcidas que representan los principios organizadores dentro del caos que caracteriza toda la naturaleza. Un clonaje cósmico nos afecta a todos, y los aserrados y afilados bordes del caos nos pueden herir. Incluso cuando somos heridos por el torbellino de la vida, el corazón nos ayuda a encontrar en el caos de la vida una especie de «divertimento fractal».

---

[19] R. Eisler, *The Chalice and the Blade* (San Francisco, Harper and Row, 1987).

## DE CÓMO SER UN BUEN TIPO

Sin importar el modo en que nuestro cerebro se ufana por establecer un orden perfecto y una vida controlada, y sin importar cuántos timbres, teléfonos celulares, máquinas contestadoras utilice, todos caemos víctimas de los efectos permanentes de lo que el médico Larry Dossey llama «el bromista»[20]. Dentro del caos de la vida, parece existir alguna fuerza autocorrectora de la naturaleza que nos atrae y nos hace regresar desde nuestra confianza en la racionalidad del cerebro hasta la irracionalidad turbulenta natural de la vida con la que el corazón trata más fácilmente.

Al estar viviendo en Hawai, he oído hablar desde hace mucho tiempo del «efecto del bromista». El semidiós Maui era llamado «el Bromista», y siempre estaba haciendo bromas a sus hermanos. La Polinesia está poblada por miles de dioses y antepasados sagrados de quienes se sabe que se la pasan haciendo bromas a los habitantes de las islas todos los días. El menehune, una raza legendaria de pigmeos, engañan todavía a los hawaianos con sus ocurrencias impredecibles y notables, realizadas en la oscuridad de la noche, y los antiguos antepasados (aumakua) nos ponen constantemente la zancadilla para que nos detengamos. En mis viajes alrededor del mundo, he encontrado que cada cultura indígena tiene su propia versión de uno o más «bromistas» que juegan papeles importantes en su mitología.

Lo mismo que los bromistas de otras culturas, el semidiós Maui era, como todos nosotros, mitad bufón y mitad filósofo, medio humano y medio divino. Si hemos de ser más cardiosensibles y aprender a beneficiarnos de la energía divina de nuestro corazón, así como de la racionalidad humana de nuestro cerebro, tenemos que estar dispuestos a invitar al bromista a venir a jugar con nosotros. Debemos estar dispuestos a ser más condescendientes con sus acostumbradas bromas crueles (en la mayoría de los mitos culturales, los bromistas son masculinos) y a abrir el corazón a las lecciones que la más mínima de sus actuaciones puede enseñarnos.

---

[20] L. Dossey, «The Trickster: Medicine's Forgotten Character», *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 6-14.

El efecto bromista se experimenta cuando nuestras expectativas no se cumplen, cuando se nos derrama la salsa sobre la corbata justo antes de un encuentro importante, o cuando se nos rompe el cordón de los zapatos y se nos ha hecho tarde y tenemos que salir corriendo. Estas pequeñas bromas son como suaves golpes cariñosos del corazón sobre el hombro del cerebro, que tienen por objeto recordarnos que tenemos que experimentar la vida por completo, en lugar de tratar de conducirla o de ser conducidos por ella. Son bocinazos de la trompeta de payaso del bromista que tiene el propósito de llamar nuestra atención, y de que reduzcamos la marcha cuando estamos corriendo demasiado deprisa como para que el corazón forme parte de nuestra vida.

## LOS NO TAN PEQUEÑOS PROBLEMAS DE LA VIDA

Las pequeñas cosas nos causan un gran estrés[21]. Investigaciones recientes muestran que el corazón reacciona intensamente a los «inconvenientes» pequeños e inesperados de la vida. A menos que prestemos atención a la insistente y suave molestia del tramposo que nos enseña a detenernos, a quedarnos tranquilos, quietos, y a escuchar a nuestro corazón, nos seguirá gastando bromas incluso mayores, que causarán más interrupción en nuestra vida, con el fin de acaparar mayor atención. Algunas veces nos causará frustración, con lo que nuestro corazón lanzará un estallido caótico o un ataque de fibrilación. Una revisión de los casos de muerte cardiaca repentina reveló que las arritmias letales son más comúnmente precipitadas no por los acontecimientos estresantes principales, sino por los pequeños e inesperados problemas que ocurrieron dentro de la hora anterior al episodio de arritmia[22].

---

[21] R. S. Lazarus y S. Delongis, «Psychological Stress and Coping in Aging», *American Psychologist*, vol. 38 (1983), pp. 245-253.

[22] La influencia sobre el corazón de los pequeños disgustos se documenta por L. H. Powell, «The Hook: A Metaphor for Gaining Control of Emotional Reactivity», en *Heart and Mind: The Practice of Cardiac Psychology*, eds. R. Allan y S. Scheidt (Washington, D.C., American Psychological Association, 1999), pp. 313-327.

La investigación muestra que todos podemos esperar aproximadamente unos treinta de esos pequeños «disturbios cardiacos» cada día de nuestra vida, lo que los psicólogos definen como minicrisis «irritantes, frustrantes, estresantes»[23]. Estas pequeñas molestias parecen ser soplos de aire procedentes del batir de las alas de las mariposas metafóricas de los que habla la ciencia del caos. Si no nos detenemos y escuchamos las advertencias de nuestro corazón de tomárnoslo más tranquilamente, estas pequeñas «molestias cardiacas» se pueden convertir en el huracán caótico que nos derribará con su fuerza. El problema tiene que ver menos con la naturaleza de las emociones provocadas por estos acontecimientos que con las jugarretas que nos hacen con su alteración abrupta y sorpresiva de los planes que el cerebro ha dispuesto con más y mejor cuidado[24]. Cuando el bromista nos esconde las llaves o derrama la salsa sobre nuestro jersey blanco, el corazón salta más severa y rápidamente que en el caso en el que se enfrenta con las crisis más importantes de nuestra vida[25].

No podemos tratar con el bromista utilizando el cerebro para intentar vencerlo. Cuantos más planes hace el cerebro, más astuto se vuelve el bromista. Cuanto más tratamos de superarlo y adelantárnoslo, tanto más nos convertimos en unos derrotados indefensos, y en víctimas de bromas aún más pesadas. Sólo podemos enfrentarnos al bromista de dos formas. Primero, tenemos que admitir sus bromas y compartir una risa «cordial» cuando la broma es sobre nosotros y cuando nuestra ineptitud, fragilidad y falta de competencia quedan expuestas para que todos lo vean. Segundo, cuando experimentamos los reveses sorpresivos que nos hacen detener nuestro ritmo de vida acelerado, debemos volvernos aún más alerta de lo que los psicólogos llaman «picos vitales», los pequeños y sim-

---

[23] C. F. Stroebel, *QR: The Quieting Reflex: A Six-Second Technique for Coping with Stress Anytime, Anywhere* (Nueva York, Putnam, 1982).

[24] P. Reich, *et al.*, «Acute Psychological Disturbance Preceeding Life-Threatening Arrhythmias», *Journal of the American Medical Association*, vol. 246 (1981), pp. 233-235.

[25] N. Burks y B. Martin, «Everyday Problems and Life Change Events: Ongoing Versus Acute Sources of Stress», *Journal of Human Stress*, vol. 11 (1985), pp. 27-35.

ples placeres de la vida, tales como sonreír a un niño, una flor bella, una tormenta poderosa o una hermosa puesta de sol[26].

El psicólogo Richard Lazarus escribe: «La moral de una persona, su desempeño social y la salud no se apoyan solamente en dificultades, sino en un equilibrio entre las cosas buenas que les suceden a las personas, haciéndolas sentirse bien, y las malas[27]. Un corazón con un buen sentido del humor se ríe fácilmente ante lo malo y celebra sencillamente lo bueno, y el resultado es un equilibrio saludable entre los lados oscuro y claro de nuestra energía sutil «L». El corazón sabio sabe que el bromista aparece más frecuentemente en aquellas ocasiones en las que el cerebro piensa que todo está marchando como lo tenía planeado. La labor del bromista es la de ser el bufón del caos, la de recordarnos que nada marcha perfectamente durante demasiado tiempo, y la de gastarnos una broma para que disfrutemos de los buenos momentos mientras duran.

Si no estamos abiertos al efecto bromista, seguirá regresando hasta que aprendamos lo que tiene que enseñarnos acerca de la humildad. El autor Richard Smoley escribe: «Mientras seamos capaces de mentirnos a nosotros mismos, el Bromista estará con nosotros. Asomará cuando menos lo esperemos, para avergonzarnos en nuestra primera cita, para mostrar lo tontos que somos ante la inteligente compañía a la que estamos tratando de impresionar, para hacernos perder un desayuno con ese contacto de negocios importantísimo. Sí, él se marchará cuando se lo ordenemos, pero volverá siempre para vengarse. La única forma de desembarazarnos de él es escuchar su mensaje, y admitir la verdad sobre nosotros mismos en toda su belleza o fealdad»[28].

Necesitamos las pequeñas chanzas del bromista para que nos acordemos de prestar más atención al don que significa estar vivos. Nos enseña quiénes somos y lo que podremos o lo que nunca

---

[26] A. D. Kanner, *et al.*, «Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily Hassles and Uplifts Versus Major Life Events», *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 4 (1981), pp. 1-39.

[27] Como se cita en D. Goleman, «Positive Denial: The Case for Not Facing reality», *Psychology Today*, vol. 3 (1979), pp. 44-60.

[28] R. Smoley, «My Mind Plays Tricks On Me», *Gnosis*, vol. 19 (1991), p. 12.

podremos ser, incluso si sus lecciones resultan a veces desagradables y aburridas para nuestros planes y para la imagen de lo que el cerebro se cree que somos. Al cerebro le gustaría mantener al bromista fuera de nuestra vida, pero el corazón sabe bien cómo jugar, aprender y reír con el bromista. El doctor Larry Dossey escribe: «Nunca podremos desterrar al Bromista. Hacerlo significaría amputar una parte vital de nosotros mismos, incluyendo nuestra necesidad de crear, de divertirnos, de amar; en una palabra, de ser humanos»[29].

## CÓMO CURA EL HUMOR DEL CORAZÓN

Las investigaciones serias sobre nuestro sentido del humor comenzaron en la última parte de la década de los 80. Los efectos curativos del humor identificados por los psicólogos se relacionan con la psicología del corazón. Al comprender cómo opera el humor, estaremos mejor capacitados para comprender el código que revela cómo piensa nuestro corazón, cómo siente y se comporta. He aquí algunas cosas que los psicólogos han aprendido acerca del humor, que constituyen también hábitos del corazón.

- El corazón es un órgano de conexión y busca interrelación. Los psicólogos saben ahora que el humor puede ser uno de los mejores modos de minimizar los conflictos interpersonales y de experimentar y expresar la conexión íntima[30].
- El corazón trata constantemente de enseñarnos a prestar atención a los «picos vitales» y a que necesitamos la energía de otros corazones que se deriva de la formación de nuevos vínculos. Se ha comprobado que el humor es una de las formas más efectivas de enseñanza, de modo que cuando nos reímos con alguien, estamos enseñando y aprendiendo junto con ellos acerca de los altibajos de la vida diaria[31].

---

[29] L. Dossey, «The Trickster», p. 14.

[30] W. E. McClane y D. D. Singer, «The Effective Use of Humor en Organization Development», *Organization Development Journal*, vol. 9 (1991), pp. 67-72.

[31] F. Safford, «Humor as an Aid in Gerontological Education», *Gerontology and Geriatrics Education*, vol. 11 (1991), pp. 27-37.

• El corazón busca conexiones duraderas, aborrece la desconexión y no puede reír cuando está perdiendo una conexión. La investigación muestra que la falta de humor y de risa compartida es uno de los primeros y más predecibles signos de fracaso en la relación íntima[32].

• El corazón es pormenorizado en su naturaleza oscilante y nos enseña a estar conscientes de ambos lados de cualquier experiencia vital. Las personas con sentido del humor pueden ver varios aspectos de un asunto y son capaces de «romper con un entramado de percepciones» y de pensar y sentir creativamente. Esta capacidad de sintonizarse con el sentido del humor equilibrado del corazón nos permite ver problemas que nos llegan de cualquier lado. Como el autor Jeremiah Abrams escribe: «Los que sólo ven un lado de las cosas, terminan por dejar de ver»[33].

• A través de su energía, el corazón atrae a otros corazones hacia sí y es llevado hacia otros corazones. A diferencia del humor sardónico del cerebro que puede hacer huir a las personas, el humor saludable, esa clase de humor que conduce a una inmunidad reforzada, a la curación y a la salud cardiovascular, es un «humor atrayente» que acorta las distancias sociales[34].

• El corazón disfruta haciendo que otros corazones se «sientan bien». El humor saludable hace que todos se sientan mejor, pero el humor del cerebro está dirigido, con frecuencia, a alejar a otros para hacerse sentir bien a sí mismo[35]. El humor cerebral está representado en la observación que hace el autor y editor de revistas C. L. Edson: «Nos gusta la broma que nos ensalza con una palmada en la espalda, mientras que le da una patada a la otra persona, lanzándole por las escaleras.»

• A diferencia del cerebro, el corazón sabe que él sólo no puede ser «la mente», sino que junto con el cerebro y el cuerpo forman la Mente, de la cual él es una parte principal. Por su naturaleza, el corazón es un compañero que busca ser «una parte de» en

---

[32] B. Schlesinger, «Lasting Marriages in the 1980s», *Conciliation Courts Review,* vol. 20 (1982), pp. 43-49.

[33] J. Abrahams, *The Shadow in America* (Novato, California, Nataraj Publishers, 1994), p. 214.

[34] S. Prasinos y B. I. Tittler, «The Family Relationships of Humor-Oriented Adolescents», *Journal of Personality,* vol. 47 (1981), pp. 295-305.

[35] A. A. Berger, «Humor: An Introduction», *American Behavioral Scientist,* vol. 30 (1987), pp. 6-15.

lugar de «estar a cargo de». Por contraposición, el humor dominante del cerebro es con frecuencia un «mecanismo de control» que utiliza para asumir una superioridad sobre otros cerebros[36].

• Al corazón le gusta y utiliza el humor para expresar el amor. El humor del cerebro es a menudo utilizado para expresar el disgusto que le produce otra persona[37].

• El corazón orientado al compañerismo se lleva bien con el bromista y le complacen las sorpresas, la incongruencia y cualquier cosa que molesta al cerebro arrogante. El humor del cerebro es defensivo y, como envidia el poder del Bromista, el cerebro suele abuchearlo y trata de ser como él; en forma análoga a como un alborotador despiadado ridiculiza a un comediante y trata de quitar de las candilejas al ejecutante[38].

• Cuando el corazón se encuentra en un equilibrio saludable de energía, su ritmo es firme y la energía que envía atrae a otras personas y transfiere su estado saludable hacia sus corazones. Los investigadores saben ahora que la risa fácil, honesta y capaz de conectar es un signo clave de salud[39].

• El humor es uno de los mejores modos de evitar la agresión, de liberar las tensiones, de reducir la ansiedad y de incrementar la función inmunológica, todos los cuales son estados saludables asociados con el corazón[40, 41]. Uno de los mejores preventivos de enfermedades del corazón es el humor[42].

---

36 O. Nevo, «Does One Ever Really Laugh at One's Own Exprense?», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49 (1985), pp. 799-807.

37 J. S. Mio y A. C. Graesser, «Humor, Languaje, and Metaphor», *Metaphor and Symbolic Activity*, vol. 6 (1991), pp. 87-102.

38 L. Deckers y R. T. Buttram, «Humor as a Response to Incongruities with or Between Schemata», *Humor: International Journal of Humor Research*, vol. 3 (1990), pp. 53-64.

39 J. L. Carroll, «The Relationship Between Humor Appreciation and Perceived Physical Health», *Psychology: A Journal of Human Behavior*, vol. 27 (1990), pp. 34-37.

40 T. Schill y M. S. O'Laughlin, «Humor Preference and Coping with Stress», *Psychological Reports*, vol. 55 (1984), pp. 309-310.

41 A. Ziv, «The Effect of Humor on Aggression Catharsis in the Classroom», *Journal of Psychology*, vol. 121 (1987), pp. 359-364.

42 K. M. Dillon, B. Minchhoof y K. H. Baker, «Positive Emotional States

• Cuando el cerebro se aquieta, el corazón está libre para reír. Durante la risa se aprecia una reducción en el flujo de la sangre hacia las áreas corticales prefrontales y temporoparietales del cerebro, y esto sugiere que el estado emocional positivo inducido por el humor deja al cerebro momentáneamente en reposo[43].

Todos los efectos positivos del humor mencionados requieren una risa cordial y compasiva, no una risa burlona que separa[44]. Esos momentos que pasamos riendo al máximo es probable que sea el tiempo en que estamos más directamente sincronizados con el código de nuestro corazón. En esos momentos estamos suspendiendo el apremiante y opresivo control del cerebro y el sentido egoísta del yo, y estamos en conexión con el mundo a nivel del corazón. El estudioso del zen R. H. Blythe describe: «Cuando reímos, estamos libres de toda opresión de nuestra personalidad»[45].

## SEAMOS TONTOS

La palabra «tonto» (en inglés, silly) se deriva del griego «selig», que significa «bendito». Existe algo de sagrado en tener la capacidad de ser tontos, viviendo en paz tolerante con el Bromista y siendo conscientes de la sabiduría del corazón como lo revela su humor. El gran místico alemán del siglo XVI, Jacob Böhme escribió que quienes buscan el camino del corazón suelen ser tenidos por tontos, y señaló que «el camino del amor de Dios es una tontería para el mundo, pero significa sabiduría para los hijos de Dios. De aquí que, cuando el mundo percibe este fuego sagrado del amor en los

---

and Enhancement of the Immune System», *International Journal of Psychiatry in Medicine,* vol. 15 (1985-86), pp. 13-17.

[43] M. S. George, «Brain Activity During Transient Sadness and Happiness in Healthy Women», *American Journal of Psychiatry,* vol. 152 (1995), pp. 341-351.

[44] P. Wooten, *Compassionate Laughter: Jest for Your Health* (Salt Lake City, Utah: Commune- A-Key Publishing, 1996).

[45] R.H. Blythe, citado en R. Lewis en «Infant Joy», *Parabola,* vol. 12 (1987), p. 47.

hijos de Dios, concluya de inmediato que se han vuelto tontos, y que están fuera de sí»[46]. La cardioenergética enseña que es saludable ser pueriles si ello significa volverse a sentir encantados con la vida y la capacidad de «poner a un lado el yo cerebral» para unir felizmente los corazones con los demás.

El corazón nos enseña que no reímos debido a que estemos libres de sufrimiento, sino porque sabemos y aceptamos que la vida es sufrimiento. El filósofo Friedrich Nietzsche señaló que: «El animal que inventó la risa era el que padecía los más terribles sufrimientos sobre la tierra.» Cuanto más se vea a sí mismo riéndose de otros, más probable es que lo haga con el código del cerebro. Cuanto más se vea riéndose con los demás, más probable es que se haya sintonizado con el código de su corazón y esté recibiendo uno de los más olvidados presentes que nuestro sistema corporal tiene que ofrecer: un corazón feliz y gozoso. Norman Cousins, que se curó a sí mismo de una enfermedad que amenazaba su vida, en parte, por medio de la risa, escribió: «De todos los dones ofrecidos a los seres humanos por la naturaleza, la risa sincera tiene que hallarse en lo más alto»[47].

Ya hemos hablado de cómo debe contactar con su propio corazón y con los de los demás, sobre la forma en que el corazón ama, y sobre el poder de un corazón feliz. El último capítulo de este libro reúne todas las características del código del corazón para sugerir el modo en que el corazón puede ser nuestro sanador interno individual y el sanador de todos los sistemas.

---

[46] J. Böhme, citado en «Holy Laughter», *Parabola,* vol. 4 (1979), p. 51.

[47] N. Cousins, *Head First* (Nueva York, E. P. Dutton, 1989), p. 127.

# Capítulo 11

# Sanando desde el corazón

*¿Quién puso la sabiduría en el interior?*
*O ¿quién dio comprensión al corazón?*

LIBRO DE JOB (38: 36)

## UN GALLO PARA HIGEA

JUSTO ANTES DE SU MUERTE, Sócrates se acordó de una deuda que creía tener con el dios griego de la medicina que lo había cuidado a lo largo de su vida. Refiriéndose a la tradición griega de compensar al dios Esculapio por sus cuidados, dijo: «Le debo un gallo a Esculapio.» Estaba siguiendo la costumbre griega de honrar la medicina enfocada en la reparación de Esculapio, la versión antigua de la medicina bioquímica moderna que ha salvado mi vida. La medicina occidental continúa desarrollándose como el sistema más poderoso y efectivo para tratar con traumas y dolencias que jamás se haya inventado, aunque suele fracasar cuando se trata del enfoque de un bienestar más orientado hacia el corazón, representado por Higea, la hija de Esculapio. La medicina de esta diosa reconoce que el cuerpo tiene su propia sabiduría natural, y una capacidad intuitiva de integración que, con muy poca atención de nuestra parte, e incluso durante el sueño, sigue trabajando en cada momento de nuestra vida. Esto implica el reconocimiento del campo de inteligencia sutil infoenergético que es nuestro cuerpo, y la oscilación natural entre la salud y la enfermedad, como

partes esenciales del mismo continuo vital. La medicina de Esculapio nos hace cosas a nosotros para curarnos, pero la medicina higeica ayuda a que la curación ocurra dentro de nosotros, permitiendo a la energía natural «L» originada en el corazón que fluya libremente.

Este capítulo trata sobre el intento preliminar de aplicar lo que se conoce hasta ahora sobre la energía del corazón y sobre las memorias celulares a un modelo cardioenergético de curación. La curación desde el corazón comienza al formular y responder diez preguntas, y la forma en que el cerebro, de tendencia a la medicina de Esculapio, y el corazón, de tendencia a la de Higeia, responden a estas preguntas ilustra un enfoque diferente ante la curación que el propuesto típicamente por la biomedicina occidental centrada en el cerebro.

### 1. *¿Qué es curar?*

*El cerebro:* Curar es influir biomecánicamente en el sistema corporal mediante intentos directos de arreglar, corregir y restaurar un sistema mecánico a su versión de estado «normal» de funcionamiento. La moderna medicina de Esculapio es el sistema más efectivo de reparación corporal que ha conocido la historia.

*El corazón:* La curación es la creación de memorias moleculares totales, capaces de reconectarse y recuperarse, que promueven la curación; y también es la alerta permanente ante los riesgos que atentan contra nuestro bienestar, derivados de un desequilibrio con la energía de todos los sistemas que nos rodean. El psiquiatra David Benor ha realizado un estudio detallado de las iniciativas de curación, y su definición de ésta encaja con la definición de la cardioenergética. Este siquiatra considera la curación como la influencia intencional de una o más personas sobre un sistema vital sin utilizar ningún medio de intervención físico conocido»[1]. Para la curación cardioenergética, «influencia» significa enfocarse sobre la sabiduría y la energía que llega en forma sutil desde el corazón, y no de utilizar simplemente técnicas y manipulaciones inventadas por el cerebro.

[1] D. Benor, «Survey of Spiritual Healing», *Complementary Medical Research*, vol. 4 (1990), pp. 9-33.

Curar con el corazón no es «tratar de curar», sino permitir a la energía curativa natural del corazón y a todas las memorias de curación que hayan ocurrido jamás resonar dentro de uno mismo, y permanecer suficientemente tranquilos y «sin pensamiento» como para permitir que el propio corazón entre en una coherencia compartida con otros corazones en una forma de oración compasiva que va más allá de las palabras.

2. *¿Por qué curar?*

*El cerebro:* Nos curamos para tener la posibilidad de seguir adelante, hacer más cosas, tener más, vivir más tiempo y obtener el máximo de nuestra vida individual.

*El corazón:* Nos curamos con el fin de ser un todo con los sistemas que nos rodean, y ser capaces de cuidar, sanar y proteger esos sistemas, incluyendo a personas, plantas, animales y lugares.

3. *¿Quién necesita curación?*

*El cerebro:* Los biosistemas enfermos o «rotos» necesitan reparación porque han entrado en un estado de mal funcionamiento. Cualquiera que no esté «saludable» y «normal» según la biociencia necesita su intervención.

*El corazón:* Todas las personas y todas las cosas en todo lugar necesitan curación todo el tiempo, porque la curación es el proceso de mantener una conexión energética saludable fluyendo en el interior de todos los sistemas. Los sistemas, y no los individuos, se enferman. La salud y la enfermedad no son extremos opuestos de un continuo. Todos estamos enfermos y sanos al mismo tiempo, durante todo el tiempo, porque somos sistemas caóticos de energía en proceso de autocorrección. La estabilidad no significa no cambiar nunca. La estabilidad sistémica de la cardioenergética queda manifiesta por los reajustes energéticos constantes del sistema.

En 1900, el psicólogo francés Charles Richet afirmaba que «la inestabilidad es la condición necesaria para la estabilidad del organismo». En otras palabras, el caos significa enfermedad para un seguidor de Esculapio, pero será una forma de salud dinámica para un seguidor de Higea. Entre los infinitos patrones que adoptan los copos de nieve, no existe forma adecuada de decir que uno de ellos

es un copo «sano» o «correcto». El océano no está «enfermo» cuando se halla agitado. No debemos malgastar la magia de la conexión curativa empleándola únicamente cuando creemos que estamos enfermos. Existe una reciprocidad misteriosa que opera en la relación entre la enfermedad y la salud, y el mejor modelo de un equilibrio saludable no es el de alguien que se mantiene firmemente sobre el suelo, sino el de alguien que camina sobre una cuerda floja, con la barra de equilibrio en sus manos y reajustándose y adaptándose constantemente.

### 4. ¿Cómo nos curamos?

*El cerebro:* El credo de la curación según Esculapio orientado al cerebro es: «No se quede ahí sentado, haga algo.» No existe mejor sistema para hacer diagnósticos rápidos y para tomar una rápida acción inmediata que la biomedicina moderna, y la mayoría de nosotros hemos experimentado su poder de salvar vidas. Se trata de un sistema diseñado para localizar una falla en una parte biomecánica específica, y luego corregir y estabilizar el problema por medios químicos o mecánicos.

*El corazón:* El credo de la curación según Higea orientado al corazón es: «No haga nada, siéntese ahí». Si se toma una buena cantidad de medicamentos sin receta, se curará de su resfriado en unos 14 días. Si no hace nada en absoluto, excepto tomarlo con paciencia, se le curará probablemente en unas dos semanas, y durante el proceso puede que se dé cuenta de cómo un exceso de estrés redujo su inmunidad, y de que debería pasar más tiempo de su vida diaria haciendo lo que un mal resfriado suele obligarle a hacer: quedarse en casa, guardar calor bajo una manta caliente, tomándose una sopa de pollo y leyendo un buen libro. Un resfriado puede ser la expresión corporal del grito del espíritu equivalente a «¡vete a casa!». La curación se mejora cuando recordamos que parecemos tener una tendencia interna hacia la salud y que la mayoría de los problemas se corrigen por sí solos si permitimos que la sabiduría curativa natural del cuerpo haga su trabajo. La curación por el corazón según Higea consiste en volverse conscientes de cómo y dónde nos hemos quedado desconectados o hemos perdido contacto con el estabilizador primario: el corazón. La curación por el corazón requiere que, al

igual que los operadores en un laboratorio de Princeton, dejemos, en lugar de que tratemos, que suceda una reconexión.

El médico Larry Dossey hace mención al valor de lo que denomina «la gran espera»[2]. Si bien existen momentos en los que se hace necesaria una acción urgente para salvar una vida, tales ocasiones son raras comparadas con las que «dejar las cosas así» es el modo de curarse. Por medio de la quietud y de un ritual amable y repetitivo, más que a través de la acción intensa y de procedimientos, podremos recuperar las memorias celulares dejadas por quienes nos han precedido. Estas memorias nos enseñan cómo volver a ser totales otra vez, y a conectarnos con la energía que compartimos con todos los sistemas. Como quien anda en la cuerda floja, si lo tratamos con firmeza, nos preocupamos mucho y pensamos con gran intensidad, podemos llegar a volvernos insensibles a las señales mismas que nos ayudan a reajustar y mantener nuestro estado dinámico de equilibrio, a veces inestable, pero adaptativo, y capaz de sostener la vida.

### 5. *¿Dónde nos curamos?*

*El cerebro:* Nos retiramos de la naturaleza y entramos en el más moderno edificio, técnicamente avanzado y herméticamente cerrado que podemos hallar, y que cuenta con un personal integrado por los más brillantes, sofisticados, reconocidos, objetivos y bien pagados sanadores. Nos quitamos la ropa, y la reemplazamos con un manto ritual que permite a los demás un fácil acceso a nuestro cuerpo (particularmente por detrás), nos subimos a una cama alta que restringe cualquier intento de escape, entregamos varios fluidos corporales, permitimos que nos sometan a estudio los sacerdotes estudiantes que suelen estar agotados por la necesidad de su participación constante en una abusiva ceremonia ininterrumpida, y entregamos nuestro cuerpo a los sacerdotes de Esculapio y a las doncellas para que nos lo reparen. Los visitantes al templo pueden traer unas cuantas flores cortadas y otros rastros de naturaleza similar, pero la idea es que tengamos a nuestro alrededor lo menos posible del mundo natural y el menor número posible de familiares

---

[2] L. Dossey, «The Great Wait: In Praise of Doing Nothing», *Alternative Therapies*, vol. 2 (1996), pp. 8-14.

queridos, de modo que no se interrumpa la santidad, los códigos, los procedimientos, las políticas, la jerarquía y la burocracia del templo de Esculapio. Cuanto más cantidad haya y más nuevas sean las máquinas, mejores son nuestras oportunidades de curarnos.

*El corazón:* Nos curamos si podemos hallar un lugar de mucha energía amistosa que nos permita conectarnos más intensamente con los aspectos naturales de nuestro vivir y quedar inmersos en la energía que emana de las plantas, animales y personas queridas que nos rodean y de los que somos parte integrante. Un océano o un bosque son lugares ideales para curarse porque resuenan directamente con nuestro centro de curación, con nuestro corazón.

### 6. ¿Quién nos cura?

*El cerebro:* Nos separan de nuestra familia y nos curan un sinfín de hábiles extraños que observan los trazados sobre papel, que constituyen unas aproximaciones simbólicas del funcionamiento de nuestro cuerpo y que luego describen la acción a tomar y lo que deben hacernos «a nosotros», ellos o sus aproximaciones medicinales a las sustancias naturales. Si somos «cumplidores», podemos curarnos. Si no, los sacerdotes del templo pueden considerar que hemos «fallado en responder al tratamiento».

*El corazón:* No somos curados «por», sino «con». Nos curamos con la presencia de corazones sanadores que están a nuestro alrededor uniéndose con nuestro corazón y no simplemente haciendo cosas «para ello». La investigación muestra que la necesidad del procedimiento quirúrgico más común que se lleva a cabo en los Estados Unidos, la operación de cesárea, podría ser reducida más de un cincuenta por ciento si la madre cuenta con la presencia continua de una mujer que le ayude (llamada comadrona) durante el preparto y el parto[3]. La cardioenergética sugiere que verifiquemos el corazón y no los diplomas de nuestro médico, y que elijamos a quien nuestro corazón nos diga que posee «un buen corazón» y que transmite «una buena energía curativa».

[3] M. K. Klaus, *et al.*, «Maternal Assistance and Support in Labor: Father, Nurse, Midwife, or Doula?», *Journal of Clinical Consulting Obstetrical Gynecology*, vol. 4 (1992), pp. 211-217.

### *7. ¿Cuándo sabemos que estamos curados?*

*El cerebro:* Sabemos que estamos curados cuando unos números que salen en las máquinas nos dicen que ya estamos «nuevamente dentro del rango normal», cuando el médico nos dice que estamos curados o cuando, conforme a la póliza del seguro médico, se nos informa que se ha terminado el tiempo asignado para la curación. Estamos curados cuando nos las hemos arreglado para retrasar nuestra muerte o cuando somos capaces de regresar al mismo tipo de vida frenético y acelerado que, en un principio, fue lo que nos causó el tener que requerir de curación.

*El corazón:* Ya sea que estemos curados o no, estamos curados cuando nos sentimos totales, cuando otros nos dicen que se sienten más conectados con nosotros, y cuando algo en nuestro corazón nos hace sentir otra vez reencantados y reconectados energéticamente con el mundo. Estamos curados cuando hemos aprendido a disfrutar la vida en lugar de conformarnos con luchar para prolongarla y cuando hemos aprendido a estar más conscientes de la inestabilidad sutil oscilante que se encuentra bajo lo que podemos experimentar como «salud estable».

### *8. ¿Cómo ocurre la curación?*

*El cerebro:* Una vez encontramos la parte del sistema mecánico que está rota y la reparamos, ha sucedido la curación porque hemos podido regresar a la «función normal». No existe nada «vitalista», energético o espiritual respecto a sentirse mejor, tan sólo el establecimiento de la función biomecánica.

*El corazón:* La curación sucede cuando sentimos una energía de amor fluyendo libremente dentro de nosotros nuevamente, y cuando la sutil energía «L» de la vida, nuestros antepasados, los árboles, los pájaros, las flores, los animales y el sistema de vida nos dice a través de las memorias celulares que hemos abierto nuestro corazón suficientemente como para dejar fluir la energía nuevamente. La curación sucede cuando el campo de inteligencia energética dentro del sistema corporal ejerce sus poderes intuitivos para restaurar un balance más adaptativo entre nosotros y nuestro mundo.

*9. ¿Qué sucede después de que nos curamos?*

*El cerebro:* Después de habernos curado, regresamos a nuestros negocios diarios. Podemos estar más vigilantes ante otra ruptura en alguno de los sistemas corporales y alteramos algunos de nuestros comportamientos para reducir la oportunidad de una recaída, pero la curación nos capacita generalmente para reasumir más que para cambiar nuestra forma de vida anterior. Al menos temporalmente, hasta que el cerebro reanuda sus presiones urgentes y se olvida del sufrimiento anterior, nos podemos volver miembros del grupo de los preocupados y practicar la medicina «preventiva».

*El corazón:* No existe un «después» de curarse porque estamos constantemente conscientes de ser totales, conectados y enviando y recibiendo energía de los sistemas que nos rodean. La enfermedad, como la salud, es igualmente una parte de la vida, de modo que cuando sufrimos aprendemos el dolor de la enfermedad para prestar más atención a un estilo de vida saludable. Podemos aprender también de los demás cuando sufren que, ayudándolos a curarse, estamos adquiriendo energía para nuestra propia curación. En lugar de una medicina preventiva, orientada a uno mismo, practicamos un mejoramiento de la curación junto con todos los sistemas.

*El cerebro:* Un sanador es alguien que ha aprendido todo acerca de cómo trabajan los sistemas corporales y que ha sacrificado, a lo largo de varios años, mucha de su propia salud mental y física con el fin de superar las pruebas requeridas para que los declaren legalmente aptos para tratar de curar a los demás, y para trabajar en los templos de curación. El sanador es objetivo, emocionalmente distante, mecanicista, escéptico y descreído de cualquier cosa que no pueda ser vista o tocada.

*El corazón:* Todos somos sanadores, pero algunos lo son más que la mayoría porque han sido transformados a través de alguna enfermedad grave y, como resultado, son más cardiosensibles que los que todavía no les ha tocado enfrentarse a su propia mortalidad. Los cardiosensibles saben que el cuidado propio comienza al cuidar a los demás, y vive con la conciencia de que ninguno de nosotros está nunca verdaderamente distante desde el punto de vista emocional, ni es totalmente objetivo. Los dos criterios de un sanador más cardiosensible son: haber aprendido a través de una crisis y, en

parte debido a esa crisis, haber desarrollado una compasión profunda por la energía de su propio corazón y de la que procede de éste y de los corazones de los demás.

## ACERCA DE UNA MENTE CURATIVA

La mente/cuerpo que cura ha tenido un significativo aumento en aceptación, en investigación de apoyo y una atención tanto profesional como pública. La cardioenergética propone, sin embargo, que la biomedicina y muchas otras formas de las llamadas medicinas mente/cuerpo suelen considerar a la «mente» como si estuviera ubicada en alguna parte del cerebro y a cargo del cuerpo; no como una trinidad de cerebro, cuerpo y mente, dirigida por el corazón y su infoenergía. Para la cardioenergética, la curación es menos un proceso de la mente sobre la materia que de la utilización de nuestro corazón para unificar el poder racional del cerebro y los poderes espontáneos de curación del cuerpo, de manera que la triple intuición curativa de la Mente pueda obrar sus milagros diarios.

Hemos dicho que el cerebro es nuestro centro primario de mantenimiento de la salud. La investigación en campos tales como la psiconeuroinmunología muestra que el modo en que el cerebro piensa se traduce directamente en cómo opera nuestro cuerpo y todos sus sistemas[4]. No existe duda de que si pensamos más racionalmente sobre la vida, encarándonos menos reactivamente con el estrés y utilizando la visualización, la imaginación y la respuesta a la relajación para que nos ayude a enfocar y dirigir los sistemas biomecánicos corporales, puede resultar extremadamente benéfico para la curación y para la salud. Sin el corazón, no obstante, el cerebro es como un cirujano que tuviera una visión parcial. Puede sometemos al riesgo de una desconexión adicional por su visión estrecha de proteger la salud de su propio cuerpo a expensas de la salud total del sistema en el que vive y por preocuparse más de no

---

[4] Para un resumen de las investigaciones sobre el cerebro sanador, ver D. Goleman y J. Gurin, *Mind/Body Medicine* (Yonkers, Nueva York, Consumer Reports Books, 1993).

caer enfermo que de celebrar que está vivo para compartir la vida con los demás.

Existe evidencia abundante que muestra que una dieta moderada, rica en fibra, con escaso contenido de grasas, de bajas calorías, junto con ejercicio regular y técnicas de reducción del estrés, pueden ayudarnos a mantener bien el cuerpo. Mientras que muchos de nosotros hemos respondido trabajando regularmente o comiendo más alimentos de bajo contenido en grasas, muchos otros se han vuelto obsesivos por su estado físico y su salud. Tratando de evitar la muerte en lugar de disfrutar la vida, nos imponemos unos regímenes estrictos de comida y de ejercicio que nos arrebatan todo el placer del comer y toda la diversión de los ejercicios físicos. Podemos hacer que la pretensión de vivir con más salud sea más efectiva si dejamos de intentar evitar un ataque cardiaco y comenzamos a poner más corazón —más alegría compartida y menos sentimiento de culpa— en aquellas cosas que hacemos con la esperanza de que nos protejan la salud. No tiene sentido llegar hasta casi matarnos en el esfuerzo por vivir más tiempo.

## EL PERRO NEGRO DE CHURCHILL

Winston Churchill ayudó a salvar al mundo. Su coraje y liderazgo ante la tiranía nazi sigue siendo idolatrado por los que recuerdan cómo su valor e inspiración ayudó a derrotar a Hitler. Su talento y, particularmente, su humor sutil son muy bien conocidos. Menos conocido es el hecho de que, a lo largo de su vida, Churchill sufría de una depresión severa y de lo que llamaba su «corazón pesado», seguido por el «perro negro» de su depresión crónica[5]. Este gran hombre, cuyo carácter impartió energía al mundo libre, estaba en parte motivado y obtenía su fortaleza tanto de la energía «oscura» de su vida como de su energía clara y más alegre. La vida de Churchill ofrece un modelo de curación, en cierto modo, diferente del típicamente utilizado en la curación por los partidarios de la mente/cuerpo porque redefine la «actitud positiva» como la que

[5] A. Storr, *Churchill's Black Dog, Kafka's Mice, and Other Phenomena of the Human Mind* (Nueva York, Ballantine Books, 1988).

incluye una conciencia total y una aceptación del lado oscuro de la energía «L», donde la única emoción negativa es la emoción «infatuada» que domina y suprime la aparición de otras emociones.

Dos de los mejores contribuyentes y héroes en el campo de la medicina de la mente/cuerpo son Norman Cousins y el doctor Bernie Siegel. El primero fue un hombre creativo y valiente que describió su autoasertividad, su cooperación esclarecida con su médico y su utilización de la risa y de una actitud positiva para superar varias enfermedades graves[6]. El doctor Siegel ha escrito y hablado con coraje sobre el poder curativo del amor mucho antes de que tales ideas fuesen discutidas en reuniones médicas[7]. Aun cuando la prensa popular interpretó las lecciones de estos personajes como si quisieran decir que una actitud optimista cura, ambos enfatizaron a su manera la importancia de una comprensión total del lado oscuro de nuestra vida.

La vida de Churchill presenta dos componentes clave que deben ser añadidos a las poderosas influencias curativas identificadas por los escritores sobre la mente/cuerpo, tales como Cousins y Siegel. La historia de aquel ilustra cómo las memorias celulares de sus antepasados inclinados a la depresión fueron el origen de la resistencia de Churchill al encarar cargas abrumadoras. Tales memorias celulares proporcionan también ímpetu y resistencia en la forma de una «tenacidad ante el estrés» que ayuda incluso a los que lo sufren a ser grandes sanadores de sí mismos. Una consciencia total de la influencia y de los orígenes de nuestras memorias celulares y de nuestra disposición para usar su energía sin importar su naturaleza proporciona la inestabilidad necesaria que crea la estabilidad adaptativa de las grandes Mentes.

El cerebro aborrece la tristeza residual presente en nuestras memorias celulares y en nuestros reacciones depresivas individuales sentidas de corazón, porque constituyen distracciones de su misión primaria de buscar el placer para su cuerpo. El corazón, sin embargo, se nutre no sólo con la satisfacción sino encarando, más que evitando o negando, lo que el psicólogo Carl Jung denominó la «sombra» de nuestra personalidad y de todas las personalidades que ha habido anteriormente.

---

[6] B. Cousins, *Anatomy of an Illness* (Nueva York, Bantam Books, 1981).

[7] B. Siegel, *Peace, Love and Healing* (Nueva York, Harper y Row, 1989).

## LOS ANTIGUOS CREADORES DEL HUMOR

El autor Anthony Storr afirma que fue la persistencia de los ataques recurrentes de depresión que sufría Churchill y que parecían seguirlo a todas partes, lo que causó que este personaje llamara a su estado emocional recurrente su «perro negro»[8]. Se refería a éste como un pertinaz compañero y decía que, a pesar de lo doloroso que era percatarse de su energía oscura, sentía que esta conciencia de su sombra interior era un componente clave de su capacidad de sentir, comprender y enfrentarse con las energías oscuras que surgían como torbellinos desde corazones como el de Hitler y de otros asesinos de la Segunda Guerra Mundial.

El «perro negro» de Churchill no era solamente suyo. Las memorias celulares de sus antepasados parecían hacer eco en él. Muchos de sus antepasados estuvieron acompañados a lo largo de sus propias vidas por el mismo «perro negro» que caminaba al lado de Churchill. El historiador A. L. Rowse describió el legado depresivo del lado oscuro de Churchill como derivado, en cierta medida, de sus antepasados, principalmente del primer duque de Marlborough. Cita al duque cuando éste decía: «Estoy extremadamente descorazonado»[9]. En tanto su perro negro le mordía los talones, el duque estaba motivado para ir en busca de curación y de amor. Escribió a su amante: «Mi querida alma, ten pena de mí y ámame»[10].

La curación cardioenergética requiere que seamos clara y directamente conscientes del perro negro que camina con todos nosotros. Mientras que las afirmaciones positivas son una parte importante de la curación mente/cuerpo, la curación cardioenergética del tipo cerebro/corazón/cuerpo requiere también la afirmación de la energía negativa de nuestra vida y la apertura de nuestro corazón no sólo al amor sino al daño que acompaña a la herencia de las memorias celulares generadas no solamente por nuestras propias experiencias, sino por todos los corazones que existieron antes que nosotros.

---

[8] A. Storr, *Churchill's Black Dog*, p. 5.

[9] A. L. Rowse, *The Early Churchills* (Londres, Macmillan, 1967), p. 120.

[10] *Ibíd.*, p. 252.

## LAS LECCIONES DE QUIRÓN

Según la mitología griega, el centauro Quirón enseñaba el arte de curar. Fue herido por una flecha envenenada y llevó ese veneno para siempre en su cuerpo. Era al mismo tiempo sanador y necesitado de curación, y el ser consciente de esa necesidad hizo de él mejor sanador que otros. La cardioenergética dice que todos conservamos algún veneno dentro de nuestras memorias celulares y que todos somos sanadores y necesitados de sanación. Este veneno puede servir como estimulante para hacernos más sensibles, tolerantes y comprensivos, y más dispuestos a ayudar en el dolor de los demás. Nos puede sacar «fuera de equilibrio» lo suficiente como para que aprendamos más sobre la manera de mantener mejor el equilibrio.

Casi todos los grandes líderes, los artistas de talento y los científicos brillantes, han tenido su propio «perro negro», una forma de su propio envenenamiento quirónico, que les motivaba hacia su «anormal» singularidad personal y que contribuía a sus logros extraordinarios[11]. William Black, Lord Byron, Alfred Lord Tennyson, John Berry, Anne Sexton, Vincent Van Gogh, Robert Schumann, Franz Kafka e Isaac Newton sufrieron a lo largo de sus vidas de una depresión indolente. Los más altos niveles de sensibilidad, la atención a los procesos curativos e intuitivos del propio cuerpo, la creatividad y el bienestar, parecen llevar consigo la necesaria corriente alterna de la energía «L» sutil, negativa y oscura. Sin un detallado conocimiento y una conciencia de las memorias celulares persistentes, que adoptan la forma de sombra de nuestra personalidad, no podemos curarnos ni ofrecer curación a los demás.

Gran parte de nuestra energía oscura ha sido depositada como huellas en la memoria celular que nos llega de nuestros padres y antepasados. Considerar la depresión como un estado anímico singular experimentado por una persona es desconocer el hecho de que la mayor parte de la infoenergía dinámica de la que hemos hablado a lo largo de este libro existe como memoria celular colec-

---

[11] K. R. Jamison, «Manic-Depressive Illness and Creativity» *Scientific American,* vol. 23 (1995), pp. 62-67.

tiva y no como el simple resultado de nuestras experiencias vitales individuales. La curación cardioenergética contempla la actitud positiva como una resistencia obstinada a la tentación de buscar sólo los aspectos maravillosos del vivir, y la voluntad tenaz de enfrentarse manos a la obra con la cualidad más básica e incluso caprichosa de nuestra energía espiritual. Algunos de nuestros más poderosos sanadores no han sido los que mostraban angélicos rostros serenos y voces calmadas. Éstos suelen aparecer cansados de batallar, debido a sus continuas y valientes escaramuzas con los desafíos de la vida; y de haberse levantado por sí solos una y otra vez, tras haber sido derribados por alguna broma cruel de algún bromista. Con frecuencia aparecen agotados, endurecidos y tristes, con sus rostros retorcidos y arrugados, por las cicatrices de la batalla después de haberse involucrado en todo el caos que la vida tiene que ofrecer.

## ¿TIENE QUE SER TAN DEPRESIVA LA DEPRESIÓN?

Una razón por la que la depresión ha venido aumentando durante las últimas décadas puede ser debida a que nos hemos vuelto tan obstinados en nuestra persecución de la felicidad que nos sentimos disgustados e impacientes con cualquier infelicidad que se nos presente. Al parecer, hemos perdido mucho de lo que el poeta John Keats recoge en su poema «Oda a la melancolía», y a la que se refiere menos metafóricamente en su correspondencia personal como nuestra «capacidad negativa», un atributo personal que define como «ser capaces de estar ante incertidumbres, misterios, dudas, sin llegar a irritarse por los hechos» [12]. Sin nuestra capacidad negativa, nos podemos sentir despojados, en lugar de desafiados cuando lo que percibimos como nuestro derecho natural al deleite constan-

---

[12] Esta es una cita parcial de una de las numerosas cartas de John Keats a sus amigos, que contiene referencias a su concepto de «capacidad negativa» como una forma de encarar la vida y de ser capaces de darse cuenta de la amargura que ella encierra y de percatarse, al mismo tiempo, de sus espléndidas oportunidades. Como se cita en la obra de J. Jones y W. Wilson, *An Incomplete Education* (Nueva York: Ballantine Books, 1987), pp. 244-245.

te no vemos que llegue. Parece como si fuese el cerebro el que se siente «con derecho», mientras que el corazón es más apreciativo. Parece como si, en nuestro corazón, supiésemos que la tristeza es tan esencial a la vida como la alegría, y que hubiésemos aprendido que nos beneficiamos de un buen llanto tanto como de una buena risa. El corazón parece ser más capaz que el cerebro para disfrutar de un poco de «tiempo libre» de la intensidad del júbilo, y de ser nuevamente energizados, de sentirse más vivos, al experimentar un amplio rango de emociones.

Otra razón por la que la estadística muestra un aumento en las tasas de depresión en todas las grupos de edades puede ser la de que el cerebro está mejorando en su enfrentamiento con la realidad. Mientras que una pequeña negación creativa es esencial para la curación, también lo es el encarar los hechos sin importar la naturaleza de gravedad que puedan presentar. Una característica común de la gente deprimida es, a diferencia de los que no suelen estar tristes, que parecen ser demasiado buenos para enfrentarse con la realidad. Parecen mostrarse más agudamente conscientes de la violencia, de la injusticia y de los crueles avatares de la vida, cosa que los menos deprimidos suelen encarar negando efectivamente la mayor parte del tiempo. Si las personas inclinadas a la depresión siguen enfrentándose a la realidad, y viviendo sólo en las sombras de la forma defensiva de vivir de su cerebro, se vuelven seria y crónicamente deprimidos.

Cuando decimos que alguien está «desequilibrado», somos exactos desde el punto de vista cardioenergético, porque algo se está inclinando demasiado hacia uno de los lados del espectro emocional. Como lo propone la teoría de los procesos opuestos, de la que hablamos en el capítulo 6, somos seres oscilantes, como lo es nuestro corazón. La curación y el bienestar requieren que neguemos la versión cerebral de la realidad lo suficiente como para disfrutar de la vida sin un temor constante, mientras que al mismo tiempo aceptemos la necesidad de disponer de tiempos libres esenciales en la vida como empujones espirituales hacia el establecimiento de un mejor y más atractivo punto de apoyo en nuestro acto de equilibrio vital.

## POR ENCIMA DE TODO, EQUILIBRIO

La curación cardioenergética es, ante todo y principalmente, un equilibrio energético, o quizá más exactamente, un reequilibrio constante. Demasiada felicidad puede causar que la energía del corazón se interrumpa e incluso causar la muerte [13]. En un estudio de 170 casos de muerte repentina durante un periodo de seis años, el 6 por 100 de esas muertes estuvieron inmediatamente precedidas por la experiencia de una repentina felicidad [14]. Para curar y poder ser sanadores, debemos realzar nuestra «resistencia» espiritual ante las fuerzas de la vida que empujan contra nosotros, danzando en el caos inherente de la vida, en lugar de luchando en su contra o dejándonos barrer por él.

Demasiada poca infelicidad puede hacer disminuir nuestro vigor mental, físico y espiritual. La curación cardioenergética es hedonismo pragmático. No es simplemente sentirse bien, sino que *es* sentir profundamente. Un proverbio zen dice: «Tras el éxtasis, a lavar la ropa.» En nuestra ansiedad por retornar al paraíso, tenemos que acordarnos de cepillarnos los dientes, regar las plantas y echar comida al gato. En nuestro moderno énfasis sobre el valor de la felicidad propia y el temor a la infelicidad, nos estamos volviendo blandos espiritualmente. La curación cardioenergética requiere poner el foco sobre el corazón para recuperar más de la energía de nuestras memorias celulares, tanto las felices como las tristes, las viejas como las nuevas, de modo que podamos desarrollar tenazmente la curación. El corazón sanador es el que trata de conectarse más que de perfeccionar todo lo de nuestras vidas y hacerlo maravilloso. A veces es útil «ser simplemente» en lugar de tratar siempre de «ser feliz». Como George Orwell señaló: «Los hombres sólo pueden ser felices cuando no asumen que el objeto de la vida es la felicidad» [15].

---

[13] G. I. Engel, «Sudden and Rapid Death During Psychological Stress: Folk Lore or Folk Wisdom?, *Annals of Internal Medicine,* vol. 74 (1977), pp. 771-782.

[14] Estudio por George L. Engel en la Escuela de Medicina de la Universidad de Rochester, como lo cita L. Dossey, en «In Praisse of Unhappiness», A*ltenative Therapies,* vol. 2 (1996), pp. 7-10.

[15] G. Orwell, citado en T. Miller, *How to Want What You Have* (Nueva York, Henry Holt, 1994), p. 226.

## CURACIÓN SENSUAL

La palabra «sensual» significa «percibido por los sentidos o que les afecta» y «que afecta de inmediato por medio de los sentidos»[16]. Otro componente de la curación cardioenergética es el desarrollo de nuestro sentido, de nuestra cardiointuición, hacia la propensión innata a la sanación que tenemos todos. El inmunólogo doctor J. Edwin Blalock, de la Universidad de Alabama, Birmingham, describe el sistema inmunológico como un órgano sensorial que «percibe» las células y sustancias que no son reconocidas por otros sistemas corporales[17]. Nuestro sistema inmunológico no se limita simplemente a reaccionar ante los invasores, sino que también es capaz de percibir y de recordarlos. No existe prueba más directa de la memoria celular que la conducta de las células de nuestro sistema inmunológico cuando buscan, encuentran, destruyen y recuerdan hasta su muerte cualquier sustancia que entra o se genera dentro del cuerpo mismo y que no pertenece a él.

La cardioenergética muestra que el corazón, debido a que es un órgano endocrino pensante y capaz de sentir, opera en unión con el sistema inmunológico y actúa como su sistema de vigilancia. Ya dijimos en la Primera parte que las células del corazón están llenas de neurohormonas que se comunican constantemente con nuestro sistema inmunológico, que el corazón regula su propio ritmo y que éste contiene su propio sistema nervioso. Es «sensual» porque es capaz de sentir y de reaccionar al mundo exterior a él, y de decirnos después que algo, alguien o algún lugar, «se percibe como bueno» o que puede no ser bueno para nosotros. Cuando decimos: «Algo en mi corazón me dice que no es bueno», o «Siento que esto no es bueno para mi sistema», estamos hablando para nuestro corazón y desde él.

El doctor Robert Ader acuñó el término «psiconeuroinmunología para referirse al estudio de la interacción entre el cerebro, el

---

[16] *The American College Dictionary* (Nueva York, Random House, 1960), p. 1102.

[17] J. E. Blalock, «The Inmune System as a Sensory Organ» *Journal of Inmunology*, vol. 1132 (1984), pp. 1067-1070.

sistema inmunológico y nuestras reacciones e interpretaciones del mundo exterior. Junto con su colega Nicholas Cohen, de la Universidad de Rocheester, el doctor Ader mostró que el sistema inmunológico no sólo podía sentir lo que no es bueno para nosotros sino que también podía recordarlo y aprender. La investigación de Ader y Cohen probó que las células inmunológicas «recuerdan» y pueden ser «condicionadas» para responder a estímulos neutros. Sus experimentos les llevaron a administrar un medicamento inmunosupresor y un placebo (una píldora falsa) a la vez, y, como resultado, el sistema inmunológico respondió finalmente al sistema neutral separadamente, sin la presencia del medicamento. Si el sistema inmunológico aprende y, como sabemos, reside también en el corazón, éste es igualmente capaz de aprender. Aprender es una forma de recordar, de modo que las memorias celulares de nuestro sistema inmunológico son cruciales para nuestra salud y curación. El proceso de inoculación es un modo de enseñanza bioquímica del sistema inmunológico y una forma de crear memorias celulares vigilantes en el interior de sus células en prevención de futuros invasores.

## CÉLULAS CON CAPACIDAD DE SENTIR

La cardioenergética afirma que tenemos células con capacidad de sentir. El hecho de que las células humanas puedan sentir y aprender ha sido conocido desde hace más de setenta años. Las capacidades de aprender y recordar de las células del sistema inmunológico fueron expuestas en el año 1926 por los doctores Metal'nikov y Chrine del Instituto Pasteur en París[18]. Considerando que la Mente sanadora (cerebro/corazón/cuerpo) siente, aprende y recuerda, y, debido a que la cardioenergética afirma que el corazón se halla en el centro de la Mente y es el que envía la infoenergía, bombeándola hacia las células para su almacenamiento en ellas, la curación desde el corazón significa ir más allá del enfoque

[18] S. Metal'nikov y V. Chrine, «The Role of Conditioned Reflexes in Inmunity», *Annals of the Pasteur Institute,* vol. 40 (1926), pp. 893-900.

«la mente sobre el cuerpo», y llegar a ver al corazón y a sintonizarse con él, considerándolo como el centro del sistema energético de curación holística.

El sistema curativo por intermedio del corazón es un nuevo campo que combina varios otros campos de estudio y sus hallazgos: lo que conocemos sobre el funcionamiento del corazón (la cardiología) y el cerebro sanador (neuropsicología); lo que hemos aprendido hasta ahora acerca del sistema inmunológico y de sus interacciones con todos los sistemas (la psiconeuroinmunología); lo que conocemos sobre los sistemas endocrino y nervioso que se encuentran dentro del corazón (neurocardiología); lo que hemos aprendido sobre las interacciones entre el cerebro y el cuerpo con el mundo, en la medida que éstas afectan al corazón (psicología cardiaca); las nuevas ideas acerca de el sistema energético dinámico del corazón (cardiología energética), y los conceptos acerca de aprender a «leer y escuchar» la energía y sabiduría del corazón (cardioenergética). A pesar de que ninguna revista especializada lo acogería, este nuevo campo que estudia el papel del corazón en la curación podría llamarse «psico-neuro-energeti-cardio-neuro-inmunología». Si nos tomáramos el tiempo de pronunciar lentamente cada una de las dieciocho sílabas de esta palabra fabricada a la medida, e hiciéramos que el cerebro intentase pronunciarla, al menos la mayoría de nosotros nos habríamos detenido lo suficiente como para ser capaces de prestar más atención a nuestro corazón.

## RITMOS CURATIVOS Y NOTAS AMABLES

No existe evidencia más obvia de conexión entre nuestro corazón y la energía externa a nuestro cuerpo que la respuesta del corazón a los ritmos musicales. Ya en 1929, los investigadores trataron de medir el efecto que se producía sobre el sistema vascular cuando una persona escuchaba un gramófono [19]. Más recientemente se descubrió que se podía hacer variar al ritmo del corazón humano,

---

[19] S. Vincent y J. Thompson, «The Effects of Music on Human Blood Pressure», *Lancet*, vol. 1 (1929), pp. 534-537.

dentro de cierto nivel, sincronizando el ritmo sinuoso —el ritmo normal del corazón— con un estímulo auditivo externo, tal como un sonido de chasquido constante[20]. El corazón es el metrónomo del biorritmo corporal, y la salud ocurre cuando estamos en sintonía con nosotros mismos, sincronizados con nuestros sistemas vitales, y moviéndonos en una cadencia preestablecida, en lugar de estar respondiendo al ritmo impulsor estresante del mundo externo.

El profesor David Aldridge, en la Universidad de Witten Herdecke, en Alemania, sugiere que la enfermedad es un tipo de dislexia, y la incapacidad de «mantener nuestro ritmo» mientras vivimos con los diversos ritmos del mundo que nos rodea y somos bombardeados por éstos[21]. La curación, entonces, se convierte en la capacidad de nuestro corazón de improvisar y desarrollar sus propios ritmos nuevos ante los ritmos caóticos que emergen continuamente en nuestra vida diaria. Por ejemplo, el comportamiento del tipo A (el vivir apresurado y hostil) puede considerarse como la incapacidad musical del corazón para ejecutar su propio cántico natural, de modo sostenido y suave, debido a que permitimos que el cerebro lo deteriore y lo saque de sincronismo, por poseer éste una característica reactiva a lo medioambiental, o que reaccione a otros cerebros del tipo A y a sus corazones agitados.

La curación cardioenergética considera todas las enfermedades como «arritmia». Cuando el corazón está enfermo, late irregularmente, y cuando las células pierden su ritmo natural de división desarrollamos cáncer. La palabra griega «chronos» se refiere al «tiempo del reloj», pero el tiempo «kairos» es un ritmo natural de vida que emana del propio corazón y su energía es traducida por todo el sistema corporal. La curación cardioenergética requiere sintonizarse y vivir en sintonía con el benéfico tiempo «kairos» del corazón, y no permitir que siempre el «chronos» o tiempo del reloj dicte nuestra vida[22].

---

20 B. Bason y B. Celler, «Control of the Heart Rate by External Stimuli», *Nature,* vol. 4 (1972), pp. 279-280.

21 D. Aldridge, «The Music of the Body: Music Therapy in Medical Settings», *Advances,* vol. 9 (1993), pp. 17-35.

22 Los conceptos de enfermedad como una «mala sincronización sistémica» y el intento de imponer el tiempo de reloj sobre la fisiología personal, son dis-

La mayoría de mis pacientes receptores de trasplantes cardiacos hablan de cambios en sus preferencias musicales después de recibir un corazón nuevo. En efecto, se les ha implantado un nuevo tejido humano que marca el ritmo en el pecho. Aun cuando los médicos regulen el latido del nuevo corazón con medicamentos, esas células cardiacas conservan todavía su memoria del ritmo original, lo que se puede manifestar como cambios en el gusto musical con tanta frecuencia como se producen cambios en los gustos por los alimentos.

Una técnica de curación cardioenergética que he utilizado con mis propios pacientes de cáncer y de corazón es hacerles que seleccionen una música que ellos sientan que representa su corazón y, si es necesario, que seleccionen música para escuchar que les ayude a tranquilizar su corazón. Después, les pregunto si la música que han seleccionado la relacionan con el tipo de corazón que desearían tener o con el corazón que tienen ahora. También les pido que seleccionen música que represente el corazón de sus padres y de miembros de su familia. Mis pacientes del tipo A casi siempre seleccionan música rápida, ruidosa y de alto volumen como representativa de su corazón, pero informan que éste no es el tipo de energía cardiaca que consideran bueno para ellos. Mis pacientes de cáncer tienden a seleccionar música más lenta y sosegada, quizá en un intento de ayudar a sus células a volver a entrar en ritmo.

Algunas veces escucho piezas reposadas tales como el primer movimiento de la *Sexta sinfonía* de Beethoven o de *El Moldavia* de Smetana. Con mayor frecuencia, pido a mis pacientes que seleccionen las obras musicales que consideran representativas de la curación y la salud. Les pido que dediquen unos cuantos minutos cada día a escuchar con los auriculares una música lenta y suave. Casi siempre seleccionan música que resuena con pulsaciones entre 70 y 80 por minuto, un ritmo característico de un corazón coherente. La mayoría de los pacientes informan que este ejercicio simple y breve les ayuda a regresar, como mínimo, a un estado un poco más pacífico.

---

cutidos por C. Helman en «Heart Disease and the Cultural Construction of Time: The Type A Behavior Pattern as a Western Culture-Bound Syndrome», *Social Science and Medicine*, vol. 25 (1987), pp. 969-979.

## EL CUARTO CHAKRA

La energía cardioenergética deriva algunos de sus enfoques de muchas de las antiguas formas de medicina. La medicina china, una de las más antiguas, y más largamente probadas, y los sistemas médicos del mundo más poderosos y confiables, consideran al cuerpo como un sistema de ecoenergía. Esa medicina nos habla de energía sutil vibratoria que tiene que ser integrada en las matrices celulares, debiendo atravesar para ello un sistema especializado de reducción o de estaciones de «transformación», que la tradición yoga denomina «chakras»[23]. Se trata de estaciones relevadoras utilizadas por el corazón en su comunicación de la infoenergía a las células corporales.

Según el sistema chino, los centros de almacenamiento y de transmisión de energía contribuyen y distribuyen un tipo de energía nutricional sutil a través de todo el cuerpo. Existen siete de esos centros transformadores de energía. Son los chakras del cóccix, sacro, plexo solar, corazón, garganta, tercer ojo y cabeza. Cada centro está relacionado estrechamente con su propio sistema endocrino psicológico, y con su sistema neuroemocional. El que concierne a la cardioenergética es el cuarto chakra, el del corazón.

La medicina china considera al cuarto chakra como uno de los centros más importantes para la transmisión y el almacenamiento de la energía sutil «L». A diferencia de la medicina occidental que sostiene que el cerebro es el centro del sistema corporal, la medicina china considera a la cuarta zona energética, el corazón, como el centro de todos los centros de energía. Se la tiene como la estación primaria de conexión de energía, e interviene entre los centros energéticos físicos de la parte inferior o «térreos» y los superiores. Se le considera como un punto de transición donde nuestra esencia física se conecta con los cielos o el cosmos.

El investigador de medicina alternativa doctor Richard Gerber escribe: «Uno de los vínculos más importantes entre el chakra cardiaco y un órgano físico se puede ver en la asociación del chakra

---

[23] R. Gerber, *Vibrational Medicine* (Santa Fe, Nuevo México, Bear y Company, 1988), p. 369.

del corazón con el timo, un mediador primario del desarrollo de las células inmunológicas llamadas T-linfocitos[24]. La cardioenergética considera al corazón como el órgano de la inmunidad, y los psico-neuroinmunólogos que tratan de clarificar la conexión entre las emociones humanas y la enfermedad estarían bien aconsejados si siguieran las directrices de la medicina china y observaran no solamente las conexiones bioquímicas sino también las conexiones energéticas entre el corazón, la glándula timo y nuestra inmunidad. La medicina china ha venido afirmando, desde hace mucho tiempo, que existe un flujo de energía sutil que atraviesa el corazón, que sigue hacia la glándula timo y de allí se extiende por la totalidad del sistema inmunológico del cuerpo. Estos antiguos sanadores sabían que lo que sentimos en nuestro corazón se transmite a nuestro sistema inmunológico.

## LA MENTE ES TODO EL CUERPO

Otra fuente de soporte de los conceptos de la cardioenergética se halla en la documentación reciente sobre la existencia de un sistema de información neuroquímico milagroso dentro del cuerpo. La doctora Candace Pert, neurobióloga y antigua jefa de química cerebral en el Instituto Nacional de Salud Mental, a cuyos trabajos hice referencia anteriormente en este libro, afirma que el sistema de comunicación corporal contiene dos elementos clave: las sustancias químicas conocidas como neuropéptidos y los receptores en los que estos agentes encajan[25]. Los neuropéptidos son producidos por las células nerviosas en el cerebro y están compuestos de aminoácidos. Sirven como neurotransmisores o conectores de comunicación de todo el sistema nervioso. El extraordinario trabajo de Pert aporta credibilidad a la idea de que existe un complejo sistema de memoria distribuido por todo el cuerpo incluyendo nuestro sistema celular[26].

---

[24] *Ibíd.*, p. 378.

[25] C. B. Pert, «The Wisdom of the Receptors: Neuropeptides, the Emotions, and BodyMind», *Advances*, vol. 3 (1986), pp. 8-16.

[26] Comunicación personal con C. Pert, mayo 7, 1997.

Las células de todo el cuerpo, incluyendo las células en el sistema inmunológico, en el estómago y en el corazón, poseen receptores destinados precisamente a estos neuropéptidos. La doctora Pert escribe: «Cuanto más conocemos sobre los neuropéptidos, más difícil se hace pensar en términos tradicionales en una mente y un cuerpo. Cada vez tiene más sentido hablar de una entidad integrada única, un "cuerpo-mente"»[27]. Debido a que es la energía corporal la que ayuda a propulsar los neuropéptidos por todo el cuerpo, la cardioenergética sugiere que tiene sentido hablar del corazón no sólo como de un órgano más, influido por ellos, sino como el núcleo de la energía de una Mente sanadora compuesta por un sistema dinámico cerebro/corazón/cuerpo.

La doctora Pert escribe: «Al comienzo de mi trabajo, inocentemente, asumí que las emociones se hallaban en la cabeza o en el cerebro. En realidad, ahora diría que se encuentran en el cuerpo también. Son expresadas en el cuerpo y forman parte de él. No puedo seguir haciendo una marcada distinción entre el cerebro y el cuerpo»[28]. Cuando hablé con la doctora Pert sobre mis teorías de las memorias celulares y le relaté las historias de mis pacientes de trasplantes cardiacos, no se mostró sorprendida. Señaló que, debido a que las células del corazón están cargadas con moléculas que contienen necesariamente al menos cierta forma de memoria, estas memorias pueden transferirse junto con el corazón para unirse al nuevo cuerpo y cerebro.

La doctora Pert dice: «Creo que es importante darse cuenta de que la información se almacena en el cerebro, y es concebible para mí que esta información pueda transformarse a sí misma en algún otro plano»[29]. La cardioenergética afirma que este «plano» es la energía sutil «L», que puede ser transmitida por el corazón. Las suposiciones tales como que el cerebro piensa independientemente del cuerpo y del corazón, que nuestro corazón es meramente un poderoso pero simple motor, y que nuestras células no pueden recordar, no están de acuerdo ni con el conocimiento científico

[27] C. Pert, *The Wisdom of the Receptors*, p. 9.
[28] *Ibíd.*, p. 12.
[29] *Ibíd.*, p. 16.

más moderno sobre la biología celular, ni con la sabiduría más antigua de las medicinas tradicionales del pasado.

Debido a que la energía y la información que transporta no puede ser destruida, ¿dónde va la información (energía) tras la destrucción de las moléculas o neuropéptidos (masa) que la contenían? La cardioenergética afirma que no va a ninguna parte; simplemente es, y es para siempre. Camina con nosotros como un perro negro y juguetón, como un cachorro feliz que han dejado a nuestro cuidado los que han vivido antes que nosotros. Permanece alrededor nuestro, penetrando todo y a todos, y envolviéndonos con una energía resplandeciente semejante a un cielo cuántico omnipresente. Finalmente, la curación cardioenergética se incrementa cuando la curación no se percibe como una forma de evitar la muerte, sino de volverse reencantados con todos los aspectos de la energía sutil «L» del corazón, la energía de todos los sistemas, y de todos los sentimientos, tanto buenos como malos. La «Mente», como la he propuesto, es un sistema de recuerdos interactivo, energético y dinámico, que funciona como una totalidad única, coordinada por el poder del corazón y que mantiene la conexión entre el cerebro y el cuerpo. La doctora Pert y sus colegas han sugerido, con sus descubrimientos, un correlato neurohormonal para este sistema interactivo[30].

El doctor Herbert Weiner, en su libro *Psichobiology,* ha anticipado hace más de veinte años el papel de las memorias celulares en la curación, al proponer que la idea de enfermedad es una interrupción de la comunicación con las células y entre ellas, lo que conduce a una regulación anormal de las funciones y del comportamiento corporales[31]. La curación cardioenergética está basada en esa idea antigua, pero que cada vez cuenta con más apoyo, de que la enfermedad es una perturbación del sistema infoenergético formado por el cerebro, el corazón y los 75 billones de células del cuerpo.

---

[30] C. B. Pert, *et al.,* «Neuropeptides and Their Receptors: A Psychosomatic Network», *Journal of Inmunology,* vol. 135 (1985), pp. 820S-826S.

[31] Como se describe en la obra de N. Cousins, *Head First* (Nueva York, E. P. Dutton, 1989), p. 277.

## EL AMOR CURA AL SANADOR

La cardioenergética afirma que nuestra capacidad y disposición para dar amor es, al menos, tan importante, si no más, que la forma en que somos amados. No se trata tanto de «sentirse amados» como de «amar a los demás» lo que constituye la forma de curar propia del corazón. Como aprendimos en el capítulo 9, el cerebro es romántico. Es sentimental, y fácilmente influenciado por las neurohormonas de nuestros sentidos físicos reactivos, y el origen de la noción de psicología popular de que primero tenemos que amarnos a nosotros mismos antes de que podamos amar a alguien más. La mayor parte de las investigaciones sobre el amor se ha enfocado en una visión de las personas sobre el amor, de carácter racional u orientada al cerebro, pero nuevas investigaciones en el campo de la psiconeuroinmunología muestran que la visión cardioenergética de «dar primero amor a los demás» es la forma que conduce a un yo emocional y físicamente saludable.

El doctor David McClelland, de la Universidad de Boston, define el amor como un estado cuerpo/mente que ocurre a todos los niveles del sistema humano, incluyendo el sistema inmunológico y el corazón[32]. Su investigación implicaba el conectarse al corazón en lugar de a la cabeza de sus sujetos, pidiéndoles que contaran historias y fantasearan acerca de experiencias vitales pasadas y futuras, en lugar del parloteo mental del cerebro, como medio de desvelar el código del corazón. El autor Henry Dreher escribe que la meta de McClelland era «medir lo que parecía inconmensurable; el corazón dentro de la mente [cerebro/cuerpo] de sus sujetos»[33]. (Los corchetes son míos.)

El trabajo de McClelland puso de manifiesto que el amor por el poder negaba el poder del amor. Estudió a hombres que presentaban lo que llamaba «síndrome de poder inhibido», que se relaciona con una notoria necesidad de controlar, acompañada por la

---

[32] D. C. McClelland, «Some Reflections on the Two Psychologies of Love», *Journal of Personality*, vol. 54 (1986), pp. 334-353.

[33] H. Dreher, *The Inmune Power Personality* (Nueva York, Dutton Books, 1995), p. 216.

inconformidad inevitable del cerebro con la realidad de que ninguno de nosotros posee suficiente control sobre otros ni sobre las demás cosas. Estos frustrados amantes del poder, una vez superaban los cincuenta años de edad, tenían dos veces y media más de probabilidades para desarrollar una enfermedad cardiaca, o lo que en cardioenergética se denomina «una incoherencia caótica del corazón»[34].

McClelland demostró también que el sistema inmunológico de los amantes del poder era más débil que el de los que conocían el poder del amor[35]. Para mostrar el poder curativo de un corazón coherente y cariñoso sobre el sistema inmunológico, McClelland presentó a los estudiantes universitarios un documental sobre la vida de una persona que constituye un ejemplo perfecto de una sanadora cardioenergética con buen conocimiento del código del corazón, la Madre Teresa. A otro grupo de estudiantes se le mostró una película sobre los triunfos nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Los estudiantes que observaron a la Madre Teresa experimentaron un profundo incremento en su inmunoeficiencia, comparado con los que vieron la película de guerra[36]. Observar a una persona con un corazón coherente y abierto, lo que McClelland llamaba poseer «confianza afiliativa», pareció hacer que el corazón de los estudiantes fuese más coherente, abierto y más capaz de conectarse con el código de confianza afiliativa de su propio corazón, y que estos cambios estuvieran acompañados de un incremento duradero de su inmunidad[37].

---

[34] D. C. McClelland, «Inhibited Power Motivation and High Blood Preasure in Men», *Journal of Abnormal Psychology,* vol. 88 (1979), pp. 182-190.

[35] D. C. McClelland y J. B. Jemmott, «Power Motivation, Stress, and Physical Illness», *Journal of Human Stress,* vol. 6 (1980), pp. 6-15.

[36] D. C. McClelland and C. Kirshnit, «The Effect of Motivational Arousal Through Films on Salivary Inmuno-globulina A», *Psychology and Health,* vol. 2 (1988), pp. 31-52.

[37] Un resumen de los estudios sobre la confianza afiliativa se presenta en la obra de D. C. McClelland, «Motivational Factors in Health and Disease», *American Psychologist,* vol. 44 (1989), pp. 675-683.

## EL EFECTO DULCINEA

En el *Quijote,* su autor, Cervantes, hace que el caballero soñador se encuentre con una mujer de la calle. Contempla a esta mujer no como una ramera, sino como un personaje de gran belleza, amabilidad y virtud, y su percepción de ella la transforma. Le asigna un nuevo nombre, Dulcinea, y su energía de amor la cambia. Esto le sirve de ayuda para comenzar a verse a sí misma como una persona más amable y cariñosa. Cuando el caballero está a punto de morir, pide a su amor que llegue hasta su lecho para consolidar la memoria celular de su imagen de amor y para hacerle saber que, a pesar de su próxima ausencia física, siempre será para él Dulcinea. Este «Efecto Dulcinea» representa el poder transformador del amor, el opuesto exacto de la interrupción sistémica causada por el amor al poder. Éste es un ejemplo de la impresión que causa el código de un corazón sobre otro corazón, un trasplante de cardioenergía que influye tanto en el donante como en el receptor.

## ATESTIGUANDO EL DESARROLLO DEL ALMA

La cardioenergética propone que, en definitiva, la curación es un asunto del corazón, no de la cabeza. Se trata de una opción de sintonizarse con otro plano que se encuentra más allá del nivel en el que el cerebro se siente más confortable, el de la energía sutil «L» que danza entre todos los sistemas. Es darse cuenta de lo que mi madre me dijo cuando era un niño: En el momento de fallecer mi abuelo y cuando todos estábamos llorando su muerte, le pregunté a ella si todos teníamos que hacernos viejos. Su respuesta dejó una memoria celular en mi corazón, y la estoy recuperando y exponiendo en este libro. Me dijo: «El cuerpo se hace viejo, pero tu mente nunca. Incluso si el cerebro parece fallar y el cuerpo se debilita, el corazón permanece fuerte y su energía queda para siempre. En el lugar central de todo corazón existe una cámara de registro y de envío; con tal de que te preocupes de que tu corazón siga enviando señales de amor a otros corazones, incluso cuando te encuentres triste, tu corazón recibirá señales de amor a cambio. Si

lo que enviaste era bello, alegre, lleno de esperanza y de cariño, eso es lo que tu corazón recibirá finalmente; y sin importar lo que les suceda a tu cerebro o a tu cuerpo, lo que eres y has sido para los demás te hará joven de corazón para siempre.»

La doctora Pert escribe: «La naturaleza del "otro plano" hipotético se halla actualmente en la dimensión religiosa o mística, donde la ciencia occidental tiene claramente prohibido hollar»[38]. Nuestra necesidad cada vez más urgente de ser curados y de curar a nuestro mundo requiere que la moderna bïociencia trascienda su temor y transite con cautela, pero con coraje, por el otro plano donde los numerosos y todavía misteriosos secretos del código del corazón permanecen ocultos aún.

Desde el primer milagro del comienzo de la vida al último de la trascendencia más allá de la vida, usted posee su propia cámara de registro espiritual que vibra en el centro de su ser. Cada latido de su corazón da forma a las memorias que constituirán su legado para siempre, los ecos infinitos de su alma que resonarán durante mucho tiempo después de que su cuerpo y su cerebro hayan cesado de servir a las necesidades de su alma. Si usted cierra este libro, se sienta tranquilamente, se queda muy sereno e ignora las urgencias de su cerebro de levantarse y marcharse, y se toma el tiempo suficiente como para sentir ese código sutil, conectándose con su corazón y con los corazones que están a su alrededor, tendrá el maravilloso privilegio de ser un observador participante de la forja de su alma.

---

[38] C. Pert, *The Wisdom of the Receptors*, p. 16.

# Glosario

**ADN:** Sistema básico de codificación y memoria genética del cuerpo integrado por cadenas delgadas de ácido desoxirribonucléico que incluye adenina, guanina, citosina y timina.

**ANF:** (Atrial Naturetic Factor) Factor Naturético Atrial, que se refiere a un péptido o sustancia segregada por el atrium (zona de la cámara superior) del corazón, que porta información desde el corazón a los diversos órganos del cuerpo, incluyendo los órganos endocrinos (glándulas suprarrenales, páncreas, etc.) y al cerebro.

**ATP:** Adenosín trifosfato, una molécula diminuta que se origina a partir de los alimentos y de la luz solar que recibimos cada día. Existen como mínimo dos millones de moléculas de ATP vibrando cada diezmilésima de segundo en cada una de los 75 billones de células para actuar como una poderosa fuente de infoenergía.

**Bionergética:** Rama de la biología que trata con la energía generada dentro y desde sistemas vivientes.

**Caoslogía:** La ciencia matemática que busca patrones y formas misteriosas de orden en medio del desorden aparente, o caos, del mundo.

**Cardiocontemplación:** Técnica para atraer la atención del cerebro hacia su corazón. Involucra el permanecer inmóviles, quietos y permitir (no tratar de hacer) que ocurra la respuesta de resonancia. Es una derivación de la «Técnica de Cuadro Congelado» desarrollada por investigadores del Instituto de HeartMath, en California, mediante la que se «congelan» las situaciones o las escenas de estrés para poderlas considerar desde una perspectiva más calmada y centrada en el corazón. La cardiocontemplación, no obstante, es

menos una «consideración» que una total conciencia de las experiencias en el centro del cuerpo.

**Cardioenergética:** Campo que combina los hallazgos de la cardiología, la psicología cardiaca, la cardiología energética, la neurocardiología, la psiconeuroinmunología y los principios básicos de la física cuántica, con la idea de que la energía y la información son intercambiables y de que esta infoenergía es transportada y comunicada primariamente por el corazón.

**Cardiología energética:** Campo recientemente propuesto por Schwartz y Russek que combina las medicinas alternativa y convencional en un enfoque interdisciplinario que aplica el concepto de infoenergía sistémica al sistema cardiovascular y, debido al carácter central del corazón y a su inmenso poder energético, realza el papel de éste como coordinador y comunicador de muchas formas de energía, incluyendo la energía «L».

**Cardiosensible:** Una sensibilidad al código del corazón; es decir, a la energía sutil «L». Sobre la base de las entrevistas llevadas a cabo en 73 receptores de trasplantes de corazón y 67 receptores de otros tejidos, y en entrevistas realizadas a pacientes de trasplantes por otros investigadores, parecen existir 17 características en las personas cardiosensibles, es decir, en los que son capaces de recuperar alguna forma de memoria celular de su donante. Estas personas pueden servir como modelos para cualquier persona que desee aprender a leer mejor el código del corazón.

**Célula:** Del latín «cellula», que significa espacio pequeño, uno de los 75 billones de bloques de construcción del cuerpo que constituyen cerca de dos tercios del peso del mismo. Cada célula está altamente energizada, utiliza una forma de memoria para desempeñar su trabajo y está directa e inmediatamente influida por la energía «L» del corazón.

**Cielo cuántico:** Una frase utilizada por los cardiólogos energéticos Scwharz y Russek para referirse a un campo no localizado de inteligencia o de infoenergía infinita y envolvente que «es» todo.

**Citoplasma:** Un fluido gelatinoso del protoplasma contenido en las células del cuerpo, en el que se localizan varios componentes celulares.

**Código del corazón:** Son las señales infoenergéticas sutiles (energía «L») que contienen memorias codificadas de las células y el corazón de cada persona, y de las células y corazones de todas las personas.

**Coherencia cardiaca:** Un estado de equilibrio cardiovascular y neurofisiológico indicado por trazos suaves y continuos medidos por un electrocardiograma.

**Conducción de volumen:** Basada en un concepto tomado de la física y de la biología, el hecho de que el potencial eléctrico generado por el corazón, como lo mide un electrocardiograma, pueda ser registrado desde cualquier parte del cuerpo. La cardioenergética afirma que la razón de que exista la conducción de volumen se fundamenta en que el cuerpo entero es una expresión de instante en instante de la infoenergía de su corazón. Como el corazón no está blindado, envía su energía «L» hacia fuera a la velocidad de la luz para conectarse con otros sistemas de energía.

**CSEP:** «Cardiac Synchronized Energy Patterns» (Patrones de Energía Cardiaca Sincronizada). Son registros de la infoenergía del corazón, incluyendo su potencial eléctrico medido por el electrocardiograma, su energía magnética medida por el magnetocardiograma, su energía acústica medida por técnicas de ultrasonido y el estetoscopio electrónico, y varios otros instrumentos de medición de tensión y de temperatura.

**Chakra:** Viene del sánscrito y significa «rueda». Según las enseñanzas del yoga de la India, son los centros energéticos corporales, parecidos a vórtices giratorios de energía sutil «L». Existen siete chakras, y el cuarto es el chakra central o del «corazón». Estos centros de energía se relacionan con los niveles del flujo Qui (pronunciado «chi»), referido por el antiguo sistema de medicina china, de más de 2.300 años de antigüedad.

**Determinismo ambiental:** La teoría que sostiene que una persona no actúa en el mundo, sino que es esencialmente reactiva ante las circunstancias ambientales y el comportamiento y producto de ambos.

**Determinismo recíproco:** La teoría que sostiene que los individuos pueden autodirigirse y ejercer algún control sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones a través de decisiones conscientes.

**Dualidad onda/partícula:** El principio de la física cuántica que sostiene que todo en el cosmos, y el cosmos mismo, es tanto «sustancia» como «proceso», igualmente «materia» y «energía». Todas las partículas son ondas, y viceversa; si se observa la naturaleza de partícula o de onda de una cosa, queda determinado por lo que se está buscando y cuándo.

**Energía «L»:** La infoenergía del código del corazón, es la «quinta fuerza» y, aunque las trasciende por su naturaleza no localizada, está relacionada con las cuatro fuerzas energéticas conocidas de gravedad, electromagnetismo, energía nuclear fuerte y energía nuclear débil. Como todas las cosas en el cosmos, posee un lado «claro» (positivo) y un lado «oscuro» (negativo). La «estabilidad» cardioenergética es una «inestabilidad» creativa que equilibra ambos lados de la energía «L».

**Fenómeno de esprint psíquico:** Como se muestra en el programa PEAR, la conexión de energía «L» (la conexión con el código del corazón) parece ser repentina, y luego disminuir para volver a reasumir su profunda, aunque muy sutil, influencia inicial. La curva en forma de U de esa experiencia es similar a la conexión cardiosesible entre receptores de trasplante cardiaco y sus donantes. El que se reanude la conexión de energía «L» parece depender de la capacidad de estar «amando», serenamente egoístas y conectados lo suficiente como para permitir al corazón entrar en resonancia infoenergética con los ritmos naturales del mundo exterior.

**Fenómeno de rechazo:** Cuando se trasplanta tejido de un cuerpo a otro, el sistema inmunológico del receptor, de manera xenófoba, identifica como «extraño» al nuevo tejido y lo ataca. El rechazo es una amenaza al éxito de los trasplantes, y los investigadores buscan actualmente formas mejores de reducir el rechazo biológico y también el modo en que dos sistemas sean más «infoenergéticamente» amistosos entre ellos.

**Hipótesis de frustración/agresión:** La teoría psicológica que sostiene que las personas reaccionan automáticamente con agresión cuando encuentran una barrera interpuesta en el camino hacia una meta. Algunos psicólogos respaldan una nueva versión de esta hipótesis en la que sugieren que la agresión no está generada por sentimientos de frustración sino por el sentimiento de ira que interviene.

**Medicina de Esculapio:** Basada en el mítico médico y héroe griego Esculapio, esta forma de medicina pone énfasis en la reparación de las fallas del cuerpo mediante manipulaciones, control y tratamiento externos.

**Medicina higeaca:** Basada en la diosa griega Higea, hija del mítico griego y héroe médico Esculapio, esta forma de medicina hace énfasis sobre el ritmo natural de la salud y la enfermedad, la atracción instintiva del cuerpo para curarse y su memoria celular innata del estado de bienestar.

**Meme:** Una pequeña representación mental de la información cultural, tal como un anuncio comercial, el diseño de un coche, una moda de ropa, un paso de baile o una frase simple. La «ciencia» de la memética estudia las formas en que los memes pueden actuar como «virus cerebrales» que «infectan» nuestra conciencia, convirtiéndose en memorias molestas, dominantes, que distraen.

**Memoria celular:** Es la teoría por la que se plantea que cada uno de los 75 billones de células del cuerpo posee varios niveles de información almacenada, depositada allí mediante la conducción cardiaca de la energía «L», y que puede ser obtenida enfocándose menos sobre el cerebro y más sobre el corazón. La importancia de la memoria celular queda ilustrada al observar los recuerdos que se presentan en receptores de trasplantes cardiacos, en cuanto a varias formas de memorias de los donantes. Puesto que la información es una forma de energía y como, al igual que la materia, la energía no puede ser destruida, las memorias celulares son infinitas.

**Memoria icónica:** Son las imágenes posteriores a los estímulos físicos, tales como las líneas de luz que se observan cuando se mueve una vela por un ambiente oscuro.

**Memorias tipo flash:** Recuerdos duraderos y detallados de acontecimientos especialmente significativos, que a veces pueden ser de índole negativa.

**Microtúbulos:** Tubos huecos que se encuentran en cada célula del cuerpo cristalizados en núcleos hexagonales que contienen y transportan información intracelular. Es posible que, al nivel más básico, las memorias celulares estén almacenadas en microtúbulos.

**Na'au:** Palabra hawaiana para referirse al «núcleo» del alma donde se encuentra localizada la unidad corazón/mente. El na'au

envía constantemente «mana», o «infoenergía», y es donde se almacena toda la sabiduría de los más remotos antepasados (memorias celulares). Éste constituye uno de los ejemplos más antiguos del conocimiento tradicional de los pueblos, sobre el código del corazón y las memorias celulares. (Los antiguos hawaianos decían: «Ho'opa'ana'au» pronunciado «joj-oj-pa-aj-na-ou», lo que significa aprender para siempre por medio del corazón y dentro de él).

**Neurocardiología:** El campo que estudia el corazón como órgano neurohormonal.

**Neuropéptidos:** Neurotransmisores compuestos de aminoácidos (bloques fundamentales en la composición de las proteínas que son cruciales para todos los procesos vitales) que están activos no sólo en el cerebro sino, como llaves microcósmicas que encajan en los pequeños ojos de llave de las células del cuerpo, que actúan como «fragmentos de cerebro» que se extienden por todo el cuerpo y sirven para activar una memoria celular.

**Neurotransmisor:** Sustancia química emitida por las fibras nerviosas, capaz de transportar mensajes que hacen que los sistemas corporales, en una fracción de segundo, recuerden cómo comportarse.

**Nodo sinoatrial (SA):** El centro del ritmo del corazón. Es un pequeño fragmento de tejido en la pared posterior del corazón, cerca de la parte superior del atrium derecho (cámara de reunión) que constituye el centro del «sistema cardiaco de conducción». Funciona como el marcador interno propio del corazón y es fundamental para el complejo «sistema nervioso» del corazón.

**No localización:** El principio de la física cuántica que enuncia que la distancia y las barreras del tiempo y el espacio son ilusiones del cerebro materialista y orientado a lo sustancial, y que no existen límites de distancia, tiempo ni barreras en la transmisión de la energía «L», como se ilustra por medio de la oración, la visión a distancia, y otros fenómenos llamados «psíquicos».

**Observador oculto:** El «yo», o conciencia, de una persona hipnotizada que no está sujeto al mandato del hipnotizador. Bajo la hipnosis, un sujeto hipnotizado sigue las instrucciones del hipnotizador, pero todavía retiene una alerta subconsciente porque posee una sensibilidad vigilante, a pesar de su estado alterado de concien-

cia. Los cardiosensibles parecen demostrar un alto grado de «sensibilidad vigilante», como si sus corazones reconociesen la verdad cuando el cerebro está confundido o distraído.

**Orgánulos:** Partes especializadas de las celdas, cada una con su función particular y modo singular de comunicar su información dentro de la célula.

**Oscilación:** Alteraciones en los patrones de energía como se observa en el ritmo del corazón. La cardioenergética sugiere que las oscilaciones del corazón son un modelo para nuestra «autoestructura oscilante» (patrones de alteración de la infoenergía que resuenan en el sistema corporal). Está compuesto de sustancialidad/objetiva/masculina y de relacionalidad/subjetiva/femenina. Dos personas «oscilando al unísono» dentro de un vínculo amoroso pueden emitir la más influyente y específica energía «L», por hallarse unidos en un sistema de energía equilibrado.

**Parapraxes:** «Resbalones de la lengua» o actos fallidos, que algunos psicólogos sugieren que revelan sentimientos surgidos del inconsciente, y que la cardioenergética sugiere que son «resbalones del corazón»: la recuperación de memorias celulares.

**PEAR:** (Princeton Engineering Anomalies Research). El programa de investigación de las anomalías de ingeniería, de la Universidad de Princeton en Nueva Jersey. Durante veinte años, este centro eminentemente científico ha identificado conexiones de energía sutil (energía «L») entre personas y máquinas y entre personas y lugares remotos. Estas conexiones parecen ser más profundas cuando los «perceptores» (participantes capaces de lograr estas conexiones de energía «L») muestran muchas características análogas a los trasplantados de corazón que son «cardiosensibles».

**Psicología cardiaca:** El campo de la psicología de la salud que identifica los factores psicosociales de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, y que propone cambios en el estilo de vida para ayudar a prevenir y curar las dolencias cardiacas.

**Pisconeuroinmunología:** El campo que estudia la interacción entre la mente, el cuerpo y los sistemas sociales y el modo en que esta interacción influye en la salud y en la curación.

**Pu'uwai:** (Pronunciado «pu-u-vai»). Palabra hawaiana que significa corazón, literalmente «masa de agua», que se refiere al anti-

guo concepto polinesio del corazón como la representación primaria de materia (masa) del origen de la energía básica sustentadora de la vida (agua). Éste es un precursor de dos mil años de antigüedad de la premisa de la física cuántica básica sobre la dualidad onda/partícula, que es característica de la energía «L».

**Relacionalidad:** Con frecuencia considerada como la orientación hacia la «conectividad femenina» de la vida, el concepto por el que todas las personas, lugares y cosas comparten un campo común infoenergético sutil de inteligencia más allá de su naturaleza «sustancial».

**Respuesta de resonancia:** El cuerpo posee varias respuestas automáticas tales como el temor, la sexual y la respuesta de relajación. La respuesta de resonancia es la capacidad innata del corazón de entrar en sincronismo con los ritmos naturales de la vida y ayudar a calmar a su cerebro y al cuerpo mediante su sincronización con otros corazones y con la energía sutil del mundo natural.

**Sistema de conducción cardiaca:** Nombre que se da en cardiología al complejo manojo de fibras que portan la bioenergía desde el corazón y hasta él.

**Sistema dinámico de energía:** Concepto central de una nueva ciencia interdisciplinaria propuesto por los psicólogos Schwartz y Russek, que integra los enfoques medicinales más relacionales, subjetivos, vitalistas y holísticos, que suelen tener su origen en las antiguas culturas, con los más modernos enfoques biomédicos más sustanciales, objetivos, mecanicistas y reduccionistas. Un «sistema dinámico de energía» es el que está conectado energéticamente con todos los demás sistemas, «recuerda» está interacción, y es coordinado e integrado principalmente por la infoenergía del sistema cardiovascular como la distribuye el corazón.

**Sistema dinámico de memoria:** Según lo que proponen Schwartz y Russek, es la teoría que, al igual que las vibraciones de dos diapasones se convierten en parte característica del patrón de vibraciones uno del otro, todos los sistemas interactúan de una manera infoenergéticamente sistémica para crear continuamente memorias mutuas de su interacción.

**Sustancialidad:** Con frecuencia asociada con la orientación a la «separatividad masculina» ante la vida, el concepto por el que

todas las personas, lugares y cosas, son sustancias hechas de una masa de partículas que se mantienen juntas.

**TABP:** Patrón tipo A de comportamiento. Originalmente, el tipo A se refería a una personalidad acelerada; actualmente se le denomina Patrón de Comportamiento tipo A, y se refiere a un conjunto de comportamientos que consiste principalmente de impaciencia, hostilidad y cimismo. Este tipo de comportamiento está asociado con el desarrollo de dolencias cardiacas.

**Técnica del marco congelado:** Este proceso investigado por el Instituto HeartMath involucra el reconocimiento mental de un sentimiento de estrés específico, realizando un esfuerzo mental para trasladar el foco a las sensaciones procedentes de la zona del corazón en lugar de la de la cabeza, recordando un acontecimiento muy positivo del pasado, y pidiendo mentalmente al corazón sus intuiciones sobre lo que puede ser una mejor manera de enfrentar esta situación estresante que puede llegar a inducir un estado más parecido al del acontecimiento positivo anterior.

**Temperamento:** Conjunto de características individuales que permanecen relativamente estables ante las relaciones emocionales intensas. La evidencia muestra que todo corazón puede poseer su propio «cardiotemperamento» (un corazón «excesivamente reactivo» o «poco reactivo») que es influenciado por sus «memorias celulares», que fueron implantadas principalmente por el corazón de la madre, pero también por otros corazones.

**Teorema de Bell:** Teorema matemático del físico John Stewart Bell que enuncia que cuando se interfiere de algún modo a un miembro de un par cuántico (tal como dos electrones girando en el espacio o dos personas que se enamoran), su compañero sufre también una alteración exactamente al mismo tiempo. El teorema de Bell evidencia la naturaleza no localizada de la «infoenergía» llamada «acción a distancia (dos objetos que se influyen uno al otro sin que intervenga el tiempo o el espacio)». Es también evidencia de la naturaleza «pegajosa» de la energía «L», lo que significa que todas las conexiones, a cierto nivel, existen eternamente, por todos lados y durante todo el tiempo. A pesar de los numerosos intentos de los científicos por invalidar este desafío a nuestra visión cerebral mecanicista del mundo, el teorema de Bell se mantiene todavía como principio fundamental de la física cuántica.

**Teoría de la memoria modal:** Los psicólogos identifican tres tipos o «sistemas» de memoria: sensorial, de corta duración y de larga duración. La memoria celular puede manifestarse como cualquiera o como todos esos tipos de memoria, pero puede trascenderlos almacenando más trazos de energía sutil «L» de acontecimientos y experiencias como «sensaciones del corazón».

**Teoría de los sistemas:** El concepto por el que todas las personas, lugares, cosas y fuerzas del universo están integradas en una jerarquía de materia y energía de influencia mutua.

**Xenofobia:** El temor evolutivo del cerebro e incluso el odio a los extraños y a cualquier «cosa», que se percibe como diferente al yo. Un factor muy importante en el rechazo de trasplantes de órganos.

# El Código del Corazón

Hace diez años, el Dr. Pearsall, que dirigía un departamento de investigación y clínica en un importante hospital de los EE.UU., supo que tenía cáncer desde mucho antes de que se lo confirmaran los diagnósticos médicos. Su corazón le había estado advirtiendo que algo marchaba mal, pero los colegas médicos que lo atendían no hicieron caso de sus quejas y dijeron que todo se debía al estrés. Meses más tarde, al Dr. Pearsall se le diagnosticó un linfoma en nivel IV con muy pocas posibilidades de vida. Pero sobrevivió, y esta experiencia lo llevó a investigar y hacer los revolucionarios descubrimientos científicos que se exponen en este libro:

- — El corazón no es simplemente un músculo que bombea sangre, es el órgano que dirige la sinfonía celular que constituye la verdadera esencia de nuestro ser.
- — La mente se halla en el corazón y no en el cerebro.
- — La memoria celular puede sobrevivir a la muerte.

Una obra absolutamente asombrosa, síntesis fascinante de sabiduría antigua, medicina moderna, investigación científica y experiencia personal, que demuestra que el corazón humano, y no el cerebro, guarda el secreto que une cuerpo, mente y espíritu.

Usted ya sabía que el corazón ama y siente, pero ¿sabía que también piensa, recuerda, se comunica con otros corazones, ayuda a regular el sistema inmunitario y contiene información que continuamente está enviando a todo nuestro cuerpo?

El Dr. Pearsall nos muestra en *El Código del Corazón* la teoría y las investigaciones científicas que están detrás de uno de los avances más significativos de esta época en el campo médico, social y espiritual.

